CẨM NANG HƯỚNG DẪN

KHÓA THIỀN MINH SÁT VIPASSANĀ

SUMANGALA BHIKKHU VIÊN PHÚC
(Biên soạn)

CẨM NANG HƯỚNG DẪN
KHÓA THIỀN MINH SÁT VIPASSANĀ

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Phần I
HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH

HỎI - ĐÁP VỀ THIỀN MINH SÁT*

1. Do đâu mà có thiền Minh sát?

Thiền Minh sát là một loại thiền căn bản và chính yếu của Phật giáo Nguyên thủy.

2. Vipassanā nghĩa là gì?

Chữ "Vipassanā " được chia làm hai phần "Vi" có nghĩa là "bằng nhiều cách"; và "passanā" có nghĩa là "nhìn thấy". Vậy "Vipassanā" có nghĩa là thấy được bằng nhiều cách khác nhau (Minh sát).

3. Thiền Minh sát đem lại lợi ích gì cho tôi?

Mục tiêu tối hậu của thiền Minh sát là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm. Trước khi đạt được mục tiêu này thiền sinh sẽ có được những lợi ích thực tại như sẽ có được một tâm hồn bình an và tĩnh lặng và có đủ khả năng để chấp nhận những gì xảy đến với mình. Thiền Minh sát giúp ta nhìn sự vật đúng thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và

*. *Thiền sư Sayādaw U Silānanda - Tỳ kheo Khánh Hỷ* dịch

thực chất, nhưng thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền Minh sát bạn sẽ tự mình thấy được sự sinh và diệt của hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời bạn cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong tâm và thân bạn. Bạn sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến với một tâm thái an nhiên chứ không bị xao động hay xúc cảm và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn.

4. Người nào cần phải hành thiền Minh sát?

Thiền Minh sát là phương thuốc để chữa trị các chứng bệnh của tâm, những bệnh nằm dưới dạng các phiền não như: Tham, Sân, Si ... Hầu như chúng ta lúc nào cũng mang những tâm bệnh này, vì vậy ít nhiều chúng ta cũng phải cần đến thiền Minh sát.

5. Khi nào cần phải hành thiền Minh sát?

Vì phiền não luôn luôn bên cạnh nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực hành thiền Minh sát. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa bát,... đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành thiền Minh sát.

6. Phải chăng chỉ có phật tử mới hành thiền Minh sát được?

Không có yếu tố tôn giáo trong thiền Minh sát. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành thiền Minh sát. Thiền Minh sát là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Bạn chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm bạn trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

7. Thiền Minh sát có khó thực hành không?

Cũng khó mà cũng dễ. Thiền Minh sát nhằm kiểm soát tâm, mà tâm thì luôn luôn vọng động. Khi hành thiền chính bạn sẽ thấy tâm

mình. Việc hành thiền không phải dễ, bởi vì rất khó kiểm soát tâm và giữ tâm trên một đề mục duy nhất. Mặt khác, thiền Minh sát cũng rất dễ thực hành vì không cần phải sửa soạn lễ nghi công phu hay phải học hỏi nhiều mới có thể thực hành. Bạn chỉ cần ngồi xuống, theo dõi chính mình và chú tâm vào đề mục là được.

8. Thực hành thiền Minh sát có đòi hỏi điều kiện tiên quyết gì không?

Bạn cần phải thực sự muốn thực hành thiền và sẵn sàng tuân theo lời chỉ dẫn một cách chặt chẽ. Bởi vì nếu bạn không thực hành đúng thì bạn sẽ không gặt hái trọn vẹn lợi ích của thiền. Bạn cũng cần phải tin tưởng vào việc hành thiền, tin tưởng thiền sư, có một tâm hồn cởi mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền có thể đem lại cho bạn. Đức kiên nhẫn cũng rất quan trọng. Khi hành thiền bạn phải kiên nhẫn để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và bạn sẽ phải đương đầu với tâm của bạn. Bạn phải kiên trì và cương quyết theo đuổi việc hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quấy nhiễu khiến bạn không thể chú tâm vào đề mục được. Một điều rất quan trọng cần nhớ là bạn phải giữ giới luật thật trong sạch, vì nếu giới không trong sạch thì không thể nào đạt được sự chú tâm hay có được sự bình an của tâm hồn. Khi làm điều gì sau đó bạn sẽ suy tư về những điều mình đã làm nhiều lần, nhất là lúc bạn đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến bạn khó đạt được sự trụ tâm.

9. Cần phải chuẩn bị những gì để hành thiền Minh sát?

Thực ra bạn chẳng cần phải chuẩn bị gì cả. Những thứ bạn cần chỉ là một chỗ thuận tiện để có thể ngồi nhắm mắt và chú tâm vào đề mục. Nói như thế không có nghĩa là bạn không thể dùng gối, đòn

ngồi, ghế hay những dụng cụ khác trong lúc hành thiền, vì lúc thiền bạn cũng cần phải có một vài sự thoải mái tối thiểu nào đó. Nếu bạn không đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì bạn cũng không nên quá thoải mái. Vì khi quá thoải mái thì sự lười biếng, thụ động sẽ phát sinh dẫn đến buồn ngủ.

10. Phải giữ tư thế nào khi hành thiền Minh sát?

Giữ tư thế nào cũng được. Đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể thực hành thiền Minh sát, miễn sao bạn tỉnh thức là được.

11. Lúc hành thiền có nhất thiết ngồi xếp bằng không?

Mặc dầu theo thói quen hay theo truyền thống, lúc hành thiền, thiền sinh ngồi xếp bằng trên sàn, nhưng không nhất thiết phải thế. Bạn có thể ngồi cách nào mà bạn thấy có thể giúp bạn ngồi lâu và thoải mái là được. Điều quan trọng trong thiền Minh sát là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế.

12. Có phải nhắm mắt trong lúc thiền không?

Nhắm mắt được thì tốt nhưng bạn có thể mở mắt nếu bạn thích. Cách nào bạn thấy ít bị phóng tâm là được. Nhưng nếu trong lúc mở mắt bạn chợt để ý nhìn vật gì thì bạn phải biết rằng mình đang "thấy" và ghi nhận nó, điều thiết yếu là đạt được sự trụ tâm chứ việc nhắm hay mở mắt lúc hành thiền không quan trọng.

13. Lúc hành thiền, tay nên để như thế nào?

Không có một quy định bó buộc nào về việc để tay trong lúc hành thiền Minh sát. Tay bạn đặt thế nào cũng được. Thường người ta hay ngồi xếp bằng; đặt tay này lên tay kia để trước bụng, trên hai đùi. Bạn cũng có thể đặt hai tay bạn lên hai đầu gối nếu bạn muốn.

14. Thời gian hành thiền kéo dài bao lâu?

Điều đó tùy thuộc vào khả năng mỗi người. Không có một quy tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì thật tốt, nhưng lúc đầu chưa thể ngồi được một giờ bạn hãy ngồi chừng 30 hay 15 phút rồi dần dần kéo dài thời gian ngồi thiền ra cho đến khi bạn có thể ngồi lâu hơn. Nếu bạn có thể ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái thì bạn có thể ngồi hai hay ba tiếng đồng hồ.

15. Có cần phải thực tập hằng ngày không?

Mỗi ngày chúng ta đều phải ăn để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta không dành một ít thời gian trong ngày để thanh lọc tâm vì phiền não luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Mỗi sáng nên dành một khoảng thời gian để ngồi thiền vì lúc ban mai thân và tâm bạn đã được an nghỉ, bạn không còn phải lo lắng băn khoăn về những việc đã xảy ra trong ngày trước. Thiền lúc tối trước khi đi ngủ cũng tốt. Nhưng lúc nào bạn cũng có thể hành thiền được. Nếu bạn tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày bạn sẽ gặt hái được nhiều kết quả tốt đẹp và lợi ích hơn.

16. Hành thiền Minh sát có cần phải có thiền sư không?

Điều này rất quan trọng. Bất kỳ học một môn học mới nào bạn cũng đều cần phải có thầy chỉ dạy. Nhờ những lời chỉ dẫn của thầy bạn có thể đạt kết quả nhanh và đi đúng đường. Bạn cần có một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho bạn, giúp bạn sửa sai lầm và hướng dẫn bạn khi gặp phải những trở ngại trong lúc hành thiền. Nhiều thiền sinh nghĩ rằng mình đã tiến triển trong thiền nhưng thực ra họ chưa đạt được chút tiến bộ nào, lại cũng có nhiều thiền sinh nghĩ rằng việc hành thiền của mình không có kết quả hay không có chút tiến bộ nào trong khi đó thì họ đã tiến triển rất nhiều. Chỉ có

thiền sư mới có thể biết được mức độ tiến bộ của bạn để điều chỉnh và hướng dẫn bạn trong những lúc cần thiết. Nếu bạn không tìm ra thiền sư bạn có thể nhờ vào sách, nhưng không một cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế cho một vị thầy. Bạn có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều hướng dẫn trong sách, nhưng bạn cần thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy nữa mới có thể đạt được thành quả khả quan.

17. Có thể áp dụng thiền Minh sát vào đời sống hàng ngày không?

Bạn có thể "tỉnh thức" trong mọi động tác bạn đang làm. Bất kỳ bạn đang làm việc, đang đi, đang nói, v.v..., đều có thể thiền. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc ngồi thiền hay lúc đang theo một khóa thiền tập nhiều ngày, nhưng nói chung trong lúc hoạt động bạn vẫn tỉnh thức được. Áp dụng thiền Minh sát vào đời sống bạn có thể đối phó với phiền não của chính bạn một cách có hiệu quả.

18. Thế nào là một khóa thiền tập?

Khóa thiền tập giúp cơ hội cho bạn được thực tập thiền một cách tích cực và nỗ lực hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh xung quanh và sự hướng dẫn của vị thiền sư kinh nghiệm. Mọi việc bạn làm trong khóa thiền tập đều là đề mục hành thiền.

19. Khóa thiền tập tổ chức ra sao?

Ngày thiền tập bạn sẽ thực hành thiền Minh sát liên tục, hết ngồi (thiền) lại đi (thiền), hết đi lại ngồi...

Thiền tọa và thiền hành (hoặc kinh-hành) cứ xen kẽ liên tục như thế. Vào sáng hoặc tối sẽ được nghe giảng pháp và trình pháp với

thầy. Nhờ ở sự tỉnh thức trong mọi hoạt động hằng ngày mà việc thực tập thiền quán được liên tục tiến triển. Trong thời gian thiền tập phải tuyệt đối giữ im lặng. Khóa thiền tập có thể kéo dài một ngày, hai ngày cuối tuần, một tuần, 10 ngày, một vài tháng hay lâu hơn.

20. Tại sao phải tham dự khóa thiền tập?

Nỗ lực tinh tấn thực hành thiền liên tục trong khóa thiền tập khiến tâm bạn được an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần thiết cho việc phát sinh trí tuệ nên khóa thiền tập là cơ hội tốt nhất giúp bạn tự thân thấy được thực tướng của mọi vật.

PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH THIỀN MINH SÁT VIPASSANĀ*

Thực hành thiền Minh sát là cố gắng thấu hiểu rõ ràng và chính xác bản chất của những hiện tượng tâm - vật lý đang diễn tiến bên trong chính bản thân mình. Hiện tượng vật lý là những sự vật hay những gì quanh mình mà ta cảm nhận rõ ràng. Toàn thể châu thân mà ta cảm nhận được hợp thành một nhóm những tính chất vật lý (*rūpa*, sắc, hay phần vật chất). Hiện tượng tâm linh là những sinh hoạt của tâm, hay sự hay biết (*nāma*, danh, hay phần tinh thần). Ta cảm nhận rõ ràng những danh-sắc này mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ chạm, hoặc nghĩ đến. Phải tỉnh giác hay biết nó bằng cách quan sát và ghi nhận, "thấy, thấy", "nghe, nghe", "ngửi mùi, ngửi mùi", "nếm vị, nếm vị", "sờ chạm, sờ chạm" hoặc "suy tư, suy tư".

Mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ chạm, hoặc suy nghĩ phải ghi nhận những sự việc này. Nhưng vào giai đoạn sơ cơ trong pháp hành ta không thể ghi nhận đầy đủ tất cả những sự việc xảy ra. Do đó, nên bắt đầu ghi nhận những gì phát hiện hiển nhiên và dễ cảm nhận.

---

*. *Thiền sư Mahāsi Sayādaw - Phạm Kim Khánh* dịch

Khi thở thì bụng phồng lên và xẹp xuống. Đó là cử động hiển nhiên. Tính chất vật lý gọi là *vāyodhātu,* nguyên tố di động trong vật chất, thường được gọi là nguyên tố gió.

Nên bắt đầu ghi nhận di động ấy, tâm chăm chú theo dõi quan sát bụng. Ta sẽ thấy bụng phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Trạng thái phồng lên phải được ghi nhận thầm, "phồng, phồng", và khi di động xẹp xuống cũng phải được ghi nhận thầm "xẹp, xẹp". Trong trường hợp không thấy rõ ràng trong tâm cái bụng phồng lên và xẹp xuống bằng cách ghi nhận thầm thì hành giả có thể dùng hai bàn tay đặt lên bụng. Không nên thay đổi lối thở, cứ thở tự nhiên như thường. Không nên thở chậm lại hay nhanh lên. Cũng không nên thở mạnh hay yếu hơn. Bởi vì khi thay đổi lối thở như vậy thì sẽ chóng mệt. Cứ thở đều đặn như thường và ghi nhận trạng thái phồng lên và xẹp xuống của cái bụng - ghi nhận thầm chứ không nói ra lời.

Trong pháp hành thiền Minh sát *(Vipassanā)*, bất luận danh từ nào mà ta nói lên, hay tên nào mà ta gọi đến, cũng không thành vấn đề. Vấn đề thật sự là hay biết hoặc cảm nhận. Ta phải ghi nhận cái bụng phồng lên khi nó mới bắt đầu nổi lên, và liên tục theo dõi di động của bụng cho đến khi nó không còn phồng lên nữa, cũng rõ ràng giống như ta nhìn thấy và theo dõi cử động phồng lên bằng mắt. Khi bụng xẹp xuống cũng vậy, ghi nhận di động của bụng từ đầu đến cuối. Phải ghi nhận như thế nào mà sự hay biết của ta và sự di động của bụng đồng thời phát hiện cùng một lúc. Cử động và tâm hay biết phải trùng hợp với nhau giống như chọi viên đá vào tường. Đá và tường chạm nhau cùng một lúc. Cùng thế ấy, hành giả ghi nhận cử động xẹp xuống của bụng.

Trong khi ghi nhận cử động của bụng như thế thì tâm hành giả có thể phóng đi nơi khác. Sự kiện này cũng phải được ghi nhận ngay bằng cách nói thầm, "phóng tâm, phóng tâm". Khi ghi nhận như vậy một hoặc hai lần thì tâm ngừng phóng đi và hành giả trở lại bụng phồng-xẹp. Nếu tâm phóng đến một nơi nào, ghi nhận, "đến, đến", rồi trở về phồng-xẹp. Nếu hành giả tưởng tượng gặp một người nào, ghi nhận, "gặp, gặp", rồi trở về phồng-xẹp. Nếu hành giả tưởng tượng gặp và nói chuyện với người nào thì cũng ghi nhận, "nói chuyện, nói chuyện".

Tóm lại, bất luận ý nghĩ hay suy tư nào phát sinh đến cũng phải được hành giả tỷ mỷ ghi nhận. Nếu tưởng tượng, ghi nhận "tưởng tượng, tưởng tượng". Nếu suy nghĩ, ghi nhận "suy nghĩ". Nếu toan tính, ghi nhận "toan tính". Nếu nhận thấy, ghi nhận "nhận thấy". Nếu suy tư, ghi nhận "suy tư". Nếu cảm nghe hạnh phúc, ghi nhận "hạnh phúc". Nếu nhàm chán, ghi nhận "nhàm chán". Nếu cảm nghe bằng lòng, ghi nhận "bằng lòng". Nếu buồn phiền, ghi nhận "buồn phiền". Sự ghi nhận tất cả những sinh hoạt của tâm như vậy được gọi là *cittānupassanā, niệm tâm, hay tâm quán niệm xứ*. Vì thiếu sót, không ghi nhận những sinh hoạt của tâm như vậy nên ta có khuynh hướng đồng hóa sinh hoạt tâm linh ấy với một người, một cá nhân. Thấy tâm là người, người là tâm, tâm và người là một. Ta có khuynh hướng nghĩ rằng chính "Ta" đang tưởng tượng, suy tư, toan tính, hiểu biết v.v... Ta nghĩ rằng có một người sống và suy tư từ bé đến lớn. Đúng ra thì không có một người như vậy hiện hữu. Thay vì một người, xem như một thực thể đơn thuần, nguyên vẹn, chỉ có hành vi của tâm liên tục nối tiếp. Vì lẽ ấy ta phải ghi nhận những sinh hoạt tâm linh và thấu đạt thực tướng của nó, hiểu biết đúng như thật sự nó là vậy. Vì lẽ ấy phải ghi nhận tất cả và mỗi

hành vi của tâm, ngay lúc nó khởi phát. Khi được ghi nhận như vậy thì nó có khuynh hướng tan biến. Chừng đó hành giả quay trở về phồng-xẹp.

Tọa thiền, khi ngồi một lúc lâu hành giả cảm thấy người tê cứng hoặc nóng. Phải thận trọng ghi nhận những cảm giác ấy. Cũng như thế phải ghi nhận những cảm giác đau đớn, khó chịu, và mệt mỏi. Tất cả những cảm giác ấy là *dukkha vedanā*, *thọ khổ* và sự ghi nhận ấy là *vedanānupassanā*, *niệm thọ,* hay *thọ quán niệm xứ*. Vì thiếu sót không ghi nhận những cảm thọ ấy nên ta có khuynh hướng nghĩ rằng "Tôi" bị tê cứng, "Tôi" cảm nghe nóng, "Tôi" đau nhức. Mới vừa rồi "Tôi" nghe thoải mái dễ chịu. Giờ đây "Tôi" cảm nghe bực bội với những cảm giác khó chịu này. Đồng hóa cảm giác với tự ngã là lầm lạc. Trong thực tế không có "Tôi" mà chỉ có những cảm giác khó chịu liên tục nối tiếp. Một cảm giác khó chịu mới, kế tiếp liền theo cảm giác khó chịu trước.

Cũng như những xung lực của luồng điện làm phụt sáng bóng đèn điện, mỗi khi có sự tiếp xúc khó chịu trong thân thì những cảm giác khó chịu nối tiếp phát sinh, cái này tiếp liền theo cái khác. Những cảm giác ấy phải được chăm chú ghi nhận một cách tỷ mỷ, dầu đó là cảm giác tê cứng, nóng, hoặc đau nhức. Vào lúc sơ cơ, khi mà hành giả mới bắt đầu tập hành thiền, những cảm giác khó chịu ấy có thể có khuynh hướng gia tăng và thúc giục hành giả nảy sinh ý muốn xoay trở, đổi thay tư thế ngồi. Phải ghi nhận ý muốn ấy, và sau đó trở lại trạng thái tê cứng v.v...

"Hạnh nhẫn nại dẫn đến Niết bàn". Thành ngữ này rất thích hợp với nhiều công trình hành thiền. Phải nhẫn nại. Nếu ta cứ xoay trở hay mãi mãi đổi thay cách ngồi vì không thể nhẫn nại chịu đựng

những cảm giác tê cứng, đau nhức hay nóng, thì không thể phát triển tâm định *(samādhi)*. Nếu không định ắt không tiến đến Tuệ Minh sát, và không có trí tuệ ắt không chứng đắc Đạo (*Magga*, con đường dẫn đến Niết bàn), Quả (*Phala*, thành quả của con đường) và Niết bàn. Vì lẽ ấy hạnh nhẫn nại là tối quan trọng và rất cần thiết trong pháp hành. Ở đây, phần lớn là nhẫn nại chịu đựng những cảm giác khó chịu của thân như tê cứng, nóng nực và đau nhức. Khi cảm giác ấy phát sinh, ta không nên vội tạm dừng thời thiền tập và đổi thay thế ngồi. Phải nhẫn nại kiên trì và ghi nhận, "tê cứng, tê cứng", hoặc "nóng, nóng". Nếu đó là những cảm giác không đến nỗi quá khó chịu đựng, khi ta nhẫn nại niệm như thế thì nó sẽ tan biến. Đến khi tâm an trụ của hành giả trở nên mạnh mẽ vững chắc thì dù cảm giác thật khó chịu đi nữa cũng có khuynh hướng tan dần. Khi đó trở về niệm phồng-xẹp ở bụng.

Nếu, mặc dầu đã cố gắng ghi nhận như vậy một lúc lâu mà cảm giác khó chịu càng gia tăng thì lẽ dĩ nhiên, hành giả phải thay đổi thế ngồi. Trước tiên, phải ghi nhận ý muốn: "muốn đổi thế ngồi, muốn đổi thế ngồi". Nếu giơ tay lên, ghi nhận, "giơ tay, giơ tay". Tay cử động, ghi nhận, "cử động, cử động". Sự đổi thay thế ngồi này phải được thực hiện nhẹ nhàng, từ tốn và luôn luôn chăm chú ghi nhận, "giơ tay, giơ tay", "cử động, cử động", và "đứng, đứng". Khi thân người nghiêng về phía trước để ngồi dậy, ghi nhận, "nghiêng mình, nghiêng mình". Nếu giơ chân, "giơ chân, giơ chân". Chân bước tới, ghi nhận, "bước tới, bước tới". Đặt chân xuống, "hạ chân xuống, hạ chân xuống". Nếu ngồi yên, trở về bụng và niệm phồng-xẹp. Phải luôn luôn ghi nhận, ghi nhận liên tục, không để gián đoạn giữa hai điểm ghi nhận mà chỉ có sự tiếp nối. Ghi nhận này nối tiếp ghi nhận trước, trạng thái tâm định *(samādhi)* này vừa dứt, tức thì có trạng

thái tâm định *(samādhi)* khác tiếp theo không gián đoạn. Sự hay biết trước vừa qua, liền có sự hay biết khác nối tiếp. Chỉ đến chừng ấy trạng thái tâm hay biết của hành giả mới đạt đến những giai đoạn nối tiếp hướng đến tâm thuần thục. Đạo tuệ và Quả tuệ (*Magga-ñāṇa* và *Phala-ñāṇa*, tuệ giác hiểu biết Con Đường và thành quả của Con Đường) chỉ có thể thành đạt nhờ trạng thái tâm thuần thục như vậy. Tiến trình hành thiền cũng giống như người thời xưa dùng hai khúc gỗ liên tục cọ xát vào nhau để làm ra lửa. Lửa chỉ có thể phát sinh nếu ta kiên trì liên tục cọ xát mạnh hai khúc gỗ vào nhau để tạo sức nóng cần thiết.

Cùng thế ấy, trong pháp hành thiền Minh sát hành giả phải ghi nhận một cách liên tục bất luận hiện tượng nào có thể xảy ra, không ngừng nghỉ, không có gián đoạn giữa hai thời điểm mà ta ghi nhận. Thí dụ như cảm giác ngứa phát sinh mà hành giả muốn gãi vì không chịu nổi, cả hai hiện tượng - ngứa và muốn gãi - đều phải được ghi nhận liền chứ không phải gãi cho hết ngứa trước rồi mới niệm. Nếu ta kiên trì ghi nhận như thế, thông thường trạng thái ngứa sẽ tan biến. Và trong trường hợp này, trở về ghi nhận phồng - xẹp ở bụng. Nếu không hết ngứa, lẽ dĩ nhiên ta phải gãi. Nhưng trước đó phải ghi nhận ý muốn gãi và tất cả những cử động trong tiến trình gãi phải được ghi nhận đầy đủ, nhất là khi tay chạm vào chỗ ngứa, đẩy tới và kéo lui, móng tay cào nhẹ trên chỗ ngứa v.v... xong rồi quay trở về phồng-xẹp ở bụng.

Mỗi khi thay đổi tư thế, như ngồi rồi đứng hay đứng rồi đi, phải bắt đầu ghi nhận ý định hoặc ý muốn thay đổi tư thế và liên tục thận trọng ghi nhận chi tiết mỗi cử động như ngồi dậy, giơ tay lên, duỗi tay ra. Phải ghi nhận chi tiết từng cử động, cùng lúc mà ta cử động. Nghiêng mình về phía trước, ghi nhận, "nghiêng mình".

Trong khi nhổm thân người lên để đứng dậy, ghi nhận ngay trong lúc ấy. Hãy chăm chú vào tất cả những chi tiết và từ từ ghi nhận, "ngồi dậy, ngồi dậy".

Hành giả phải cử động như người bệnh còn yếu. Người mạnh khoẻ ngồi dậy dễ dàng và nhanh chóng. Người vừa hết bệnh, còn yếu, thì làm gì cũng từ tốn và nhẹ nhàng. Người bị đau lưng ngồi dậy từ từ để lưng đỡ đau. Người hành thiền cũng vậy, phải thay đổi tư thế từ từ và nhẹ nhàng. Chỉ có bằng cách ấy niệm, định, và tuệ mới phát triển tốt đẹp.

Vì lẽ ấy, phải cử động nhẹ nhàng và chậm chạp. Khi ngồi dậy hành giả phải dậy một cách khoan thai, chậm rãi như người bệnh mới khỏi và cùng lúc, phải ghi nhận, "ngồi dậy, ngồi dậy". Không những chỉ có vậy, mà mặc dầu mắt có thấy, phải làm như không thấy. Cùng thế ấy, trong khi hành thiền, tai có nghe nhưng hành giả chỉ chăm chú vào việc ghi nhận, "nghe, nghe", không bận tâm đến những gì mà mình nghe hay thấy. Dù điều gì lạ lùng hay bất ngờ như thế nào mà ta có thể nghe hay thấy, phải làm như không thấy, không nghe. Chỉ thận trọng ghi nhận.

Khi cử động thân, phải từ từ giống như người bệnh mới khỏi, còn yếu, chậm chậm cử động tay chân, co vào hoặc duỗi ra, cúi đầu xuống hoặc ngẩng đầu lên. Tất cả những cử động ấy phải được thực hiện nhẹ nhàng, thong thả. Khi đang ngồi mà đứng dậy, phải nhổm mình lên từ từ và ghi nhận, "nhổm dậy, nhổm dậy". Khi đứng, thẳng người lên và ghi nhận, "đứng, đứng". Khi nhìn bên này bên kia, ghi nhận, "nhìn, nhìn". Khi đi, ghi nhận từng bước đi. Bước chân phải, ghi nhận "phải bước". Bước chân trái, ghi nhận, "trái bước". Ta phải tỷ mỷ hay biết tất cả những cử động trong khi nó đang liên tục tiếp diễn, từ khi giơ chân lên đến lúc hạ chân xuống. Ghi nhận từng

bước, bước phải hay bước trái. Đó là phương cách ghi nhận khi đi nhanh. Khi hành giả đi nhanh và đi một đoạn đường dài thì ghi nhận như vậy là đủ.

Khi đi chậm, tới lui trên đường kinh hành *(cankama)*, mỗi bước phải được ghi nhận vào ba giai đoạn: giơ chân lên, đưa chân tới, và hạ chân xuống. Hành giả bắt đầu với hai điểm ghi nhận, giơ chân lên và hạ chân xuống. Phải hay biết rõ ràng cái chân giơ lên. Cùng thế ấy, khi hạ chân xuống phải biết rõ ràng cái chân "nặng nề" đặt xuống.

Khi ngồi xuống, ghi nhận chi tiết tất cả những cử động của chân và của tay. Đến lúc ngồi yên không còn cử động nào thì trở lại niệm phồng-xẹp ở bụng. Trong khi niệm như vậy mà tay chân tê cứng, hoặc thấy nóng ở một nơi nào trong thân, hãy ghi nhận những cảm giác ấy, rồi trở lại niệm phồng-xẹp. Lúc niệm mà thấy có ý muốn nằm xuống, hãy ghi nhận ý muốn nằm và tất cả những cử động của tay, chân và thân mình trong khi nằm xuống. Giơ tay lên, đưa tay ra, tỳ khuỷu tay trên giường, nghiêng mình, duỗi chân ra, từ từ đặt mình xuống, nằm, tất cả những cử động ấy phải được ghi nhận tỷ mỷ.

Ghi nhận như vậy khi nghiêng mình nằm xuống rất quan trọng. Trong khoảng thời gian từ lúc ngồi đến lúc nằm hành giả có thể đắc Đạo tuệ và Quả tuệ. Khi Định *(Samādhi)* và Tuệ (Ñāṇa) đã được củng cố vững mạnh thì Đạo tuệ và Quả tuệ có thể phát sinh bất cứ lúc nào. Chỉ trong một động tác tầm thường như "co tay vào" hay "duỗi tay ra" những tuệ giác đặc biệt ấy có thể phát sinh bất ngờ, như trường hợp Ngài Ānanda đắc quả A-la-hán.

Trong đêm, trước ngày Kết tập Tam tạng lần thứ nhất, đức Ānanda tận lực kiên trì, gia công hành thiền để thành đạt đạo quả

A-la-hán. Trọn suốt đêm Ngài thực hành pháp *Vipassanā*, Minh sát, gọi là *Kāyagatāsati*, niệm thân. Đi tới lui kinh hành, ghi nhận từng bước, phải hay trái, giơ chân lên, đưa tới và đặt chân xuống; Ngài ghi nhận từng chi tiết tất cả những gì diễn ra, ý muốn đi và những động tác của tay chân trong khi đi. Mặc dầu Ngài nỗ lực thực hành như vậy từ đầu hôm đến sáng mà không thành tựu đạo quả A-la-hán. Vào lúc bình minh, nhận định rằng mình đã cố gắng quá sức trong đêm, cần phải quân bình "Định căn" *(Samādhindriya)* và "Tấn căn" *(Viriyindriya)* nên Ngài dừng lại, không đi kinh hành nữa mà vào tịnh thất nằm xuống trong lúc tâm vẫn luôn luôn an trú trong chánh niệm. Ngài ngồi trên giường và từ từ ngả lưng. Khi nghiêng mình nằm xuống và tâm ghi nhận, "nằm xuống, nằm xuống", ngay trong khoảnh khắc ấy Ngài đắc Quả A-la-hán.

Trước khi nằm xuống Ngài Ānanda chỉ mới là Tu đà hoàn (*Sotāpanna*, nhập lưu, người mới bước vào dòng suối chảy đến Niết bàn, người thành đạt giai đoạn đầu tiên trên con đường đến Niết bàn). Từ Tu đà hoàn Ngài đắc liên tiếp ba Thánh đạo và ba Thánh quả: Tư đà hàm (*Sakadāgāmi*, Nhất Lai, tầng thánh thứ nhì, chỉ còn trở lại thế gian nhiều lắm là một lần), A na hàm (*Anāgāmi*, Bất Lai, tầng thánh thứ ba, không còn trở lại thế gian nữa) và A-la-hán (Arahan, Ứng Cúng, bậc Thánh tột đỉnh, giai đoạn cuối cùng của con đường). Ngài thành tựu liên tiếp ba Thánh quả cao thượng chỉ trong khoảnh khắc. Chúng ta hãy xem gương lành của Ngài Ānanda mà suy ngẫm. Đạo quả cao thượng tuyệt đỉnh có thể được thành tựu bất luận vào lúc nào, không phải mất nhiều thì giờ.

Vì lẽ ấy người hành thiền phải chuyên cần liên tục ghi nhận, đều đặn và không gián đoạn. Không nên ngừng nghỉ, tưởng rằng, "chỉ trong một khoảnh khắc ít ỏi thì không có gì quan trọng". Tất cả những

động tác trong khi ngả lưng nằm xuống, sắp xếp tay chân, phải được ghi nhận tỷ mỷ, không bỏ sót chi tiết nào. Khi đã nằm yên, không còn cử động nữa thì trở lại phồng-xẹp ở bụng. Dù đi ngủ muộn cũng vậy, hành giả phải luôn luôn liên tục niệm từng chi tiết. Một người hành thiền thật sự nghiêm chỉnh phải chuyên cần giữ tâm niệm như mình sẽ không ngủ. Và vẫn tiếp tục ghi nhận cho đến khi ngủ. Nếu thật sự pháp hành vững chắc tốt đẹp và thắng cơn buồn ngủ, người ấy sẽ không ngủ. Trái lại, nếu buồn ngủ thắng thế, người ấy sẽ ngủ lúc nào mà không hay biết. Khi cảm thấy buồn ngủ, hành giả phải niệm, "buồn ngủ, buồn ngủ". Nếu thấy mí mắt sụp xuống, ghi nhận, "sụp mắt, sụp mắt". Nếu thấy nặng nề, "nặng, nặng". Nếu thấy mỏi mắt, ghi nhận, "mắt mỏi, mắt mỏi". Có thể khi ghi nhận như vậy thì cơn buồn ngủ sẽ qua và mắt nhẹ nhàng sáng tỏ trở lại. Lúc ấy hành giả ghi nhận, "sáng, sáng" và tiếp tục niệm phồng-xẹp ở bụng.

Tuy nhiên, dù hành giả có thể chuyên cần và kiên trì như thế nào, nếu thật sự là buồn ngủ ắt phải đi ngủ. Ngả ra ngủ thì không có gì khó, trong thực tế, quả thật là dễ dàng. Hành giả cứ tiếp tục niệm phồng-xẹp trong tư thế nằm, rồi dần dần thiu thỉu, mơ màng và ngủ luôn. Vì lẽ ấy người mới tập hành thiền không nên hành nhiều trong tư thế nằm vì dễ ngủ quên. Nên thực hành trong tư thế đi và ngồi. Nhưng khi quá khuya và đã đến giờ ngủ thì hành giả phải tiếp tục niệm trong tư thế nằm, ghi nhận phồng-xẹp ở bụng. Tự nhiên giấc ngủ sẽ đến.

Giờ ngủ là giờ mà hành giả nghỉ ngơi. Nhưng người hành thiền thật sự nghiêm chỉnh nên rút ngắn bớt thời gian ngủ nghỉ xuống còn độ bốn tiếng đồng hồ. Đó là thời gian "giữa đêm" mà đức Phật cho phép ngủ nghỉ. Ngủ bốn tiếng là đủ lắm rồi. Những vị hành giả sơ cơ cảm thấy bốn tiếng là không đủ để giữ sức khoẻ thì có thể kéo

dài đến năm, hoặc sáu tiếng cũng được. Ngủ sáu tiếng đồng hồ thì rõ ràng là đủ để khỏi mất sức khoẻ.

Khi vừa tỉnh giấc, hành giả nên lập tức niệm trở lại. Vị hành giả thật sự quyết tâm thành tựu Đạo tuệ và Quả tuệ phải liên tục chú niệm, chỉ ngừng nghỉ trong khi ngủ mà thôi. Ngoài ra, giờ phút nào còn thức thì phải luôn luôn ghi nhận một cách liên tục, không gián đoạn. Vì lẽ ấy, lúc vừa tỉnh giấc hành giả tức khắc bắt đầu ghi nhận trạng thái tâm của mình, "thức, thức". Nếu không kịp hay biết liền lúc vừa thức giấc thì phải bắt đầu niệm phồng-xẹp ở bụng.

Nếu có ý định ngồi lên, phải ghi nhận, "muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy". Rồi tiếp tục ghi nhận những động tác liên tục tiếp nối để ngồi dậy như sắp xếp chân, tay v.v...

Khi ngẩng đầu lên, ghi nhận, "ngẩng đầu, ngẩng đầu". Khi ngồi dậy, ghi nhận, "ngồi, ngồi". Nếu có những động tác nào khác nữa của tay hoặc chân, tất cả đều phải được ghi nhận. Nếu không có gì thay đổi mà chỉ ngồi yên, hành giả trở lại niệm phồng-xẹp ở bụng.

Cũng phải thận trọng ghi nhận khi rửa mặt và khi tắm. Thông thường những cử động trong lúc ấy khá mau lẹ. Nếu không niệm hết từng chi tiết cũng phải cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Rồi đến lúc lau mình, mặc quần áo, sắp xếp lại chỗ ngủ, mở cửa phòng đi ra và đóng cửa lại, tất cả đều phải được ghi nhận.

Vào giờ độ ngọ, khi hành giả đến trai đường nhìn thấy vật thực bày trên bàn, phải ghi nhận, "nhìn thấy, nhìn thấy". Khi đưa tay đến thức ăn, tay sờ vào đồ ăn, ngón tay trộn và cầm lên, cúi đầu xuống, đưa thức ăn vào miệng, rồi để tay xuống, ngẩng đầu lên, tất cả những cử động ấy phải được ghi nhận. Khi nhai, hành giả ghi nhận, "nhai, nhai". Khi biết được vị của thức ăn, ghi nhận, "biết, biết". Trong

khi thưởng thức món ăn và nuốt, vật thực xuống đến cuống họng, hành giả ghi nhận tất cả những sự việc ấy. Đó là phương cách mà người hành thiền phải ghi nhận trong khi ăn một miếng. Vị ấy tiếp tục ghi nhận như vậy trong mỗi miếng ăn, lặp đi lặp lại, hết miếng này đến miếng khác. Khi ăn canh, tất cả những cử động như đưa tay ra, lấy muôi cầm trên tay, múc nước canh v.v... tất cả đều phải được ghi nhận tỷ mỷ. Ghi nhận đầy đủ như vậy trong buổi ăn quả thật không phải là việc dễ làm, vì có rất nhiều chi tiết để quan sát và ghi nhận. Vị hành giả còn sơ cơ ắt phải bỏ quên nhiều điều, nhưng hãy quyết tâm cố gắng, ghi nhận đầy đủ. Lẽ dĩ nhiên là không thể tránh những sơ xuất và bỏ sót chi tiết. Nhưng, tâm định *(samādhi)* càng vững mạnh thì càng dễ dàng theo dõi một cách chặt chẽ tất cả những gì diễn ra.

Đúng thật là Sư (tức Ngài Mahāsi) đã nêu ra quá nhiều sự việc mà hành giả cần phải ghi nhận, nhưng nếu tóm tắt thì chỉ có một vài điều cần thiết. Khi đi mau, niệm, "phải bước", "trái bước", rồi khi đi chậm, thêm vào "giơ lên", "đặt xuống". Lúc ngồi lại chỗ, chỉ niệm phồng-xẹp ở bụng. Cùng thế ấy khi nằm, nếu không có gì đặc biệt xảy ra, chỉ niệm phồng-xẹp. Vào lúc ấy, nếu tâm phóng, ghi nhận sinh hoạt của tâm vừa khởi hiện rồi trở về phồng-xẹp. Cũng ghi nhận những cảm giác tê cứng, đau nhức, mỏi hoặc ngứa, mỗi khi nó vừa xuất hiện, rồi trở về phồng-xẹp. Cùng thế ấy, ghi nhận mỗi khi co tay vào, duỗi tay ra, hoặc bất luận cử động nào khác của tay, chân, hoặc khi ngẩng đầu lên, nghiêng mình hay ngồi ngay thẳng, rồi trở về phồng-xẹp ở bụng.

Liên tục chuyên cần chú niệm như vậy một ít lâu hành giả sẽ thuần thục dần dần và ngày càng ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn. Lúc mới tập thiền tâm hành giả phóng đi nơi này nơi khác và

hành giả bỏ sót, quên niệm nhiều việc. Nhưng, không nên thất vọng. Người nào mới tập thiền cũng gặp khó khăn trở ngại ấy. Dần dần rồi mình sẽ quen và biết ngay khi tâm phóng, và như vậy cho đến khi tâm an trụ, không còn phóng nữa. Chừng đó tâm sẽ kiên định vững chắc trên đề mục, tức trên đối tượng của sự chú tâm. Tâm niệm và đối tượng chú tâm khởi sinh cùng một lúc, như khi niệm phồng-xẹp, tâm ghi nhận và bụng di động phát sinh một lượt. Khi phồng cũng như lúc xẹp.

Đối tượng vật chất của sự chú tâm - trong trường hợp này là cái bụng phồng xẹp - và tâm ghi nhận, phát sinh đồng thời, gắn liền như một cặp. Trong sự phát sinh trùng hợp của cặp "niệm và đối tượng", chỉ có đối tượng vật chất của sự chú tâm và tâm ghi nhận. Vào đúng lúc, hành giả sẽ tự chứng nghiệm. Trong khi ghi nhận trạng thái phồng lên và xẹp xuống của bụng, một lúc nào hành giả sẽ phân biệt rõ ràng rằng bụng phồng lên là hiện tượng vật lý, và sự ghi nhận - tức sự hay biết cái bụng phồng lên - là hiện tượng tâm linh. Cùng thế ấy, bụng xẹp xuống là hiện tượng vật lý và sự ghi nhận là hiện tượng tâm linh. Như vậy, hành giả sẽ chứng nghiệm rành mạch sự phát sinh từng cặp của những hiện tượng tâm - vật lý. Do đó, mỗi khi ghi nhận hành giả sẽ tự bản thân hiểu biết tận tường rằng chỉ có những đặc tính vật lý - đối tượng của sự hay biết, hoặc đối tượng của sự chú tâm - và những đặc tính tâm lý, ghi nhận hiện tượng vật lý ấy. Sự hiểu biết rành rẽ và tận tường ấy được gọi là *Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*, Tuệ phân tích danh sắc, bước đầu của *Vipassanā-nāna*, tuệ Minh sát. Vững chắc đạt đến tuệ giác này là bước tiến rất quan trọng. Khi hành giả tiếp tục chuyên cần chú niệm, tuệ giác thấu triệt và phân biệt rõ ràng nguyên nhân và hậu quả sẽ phát sinh, gọi là *Paccaya-pariggaha-ñāṇa*, Tuệ phân biệt nhân duyên.

Hành giả vẫn tiếp tục ghi nhận và tự bản thân kinh nghiệm rằng những gì khởi sinh ắt phải nhanh chóng hoại diệt. Người không hiểu biết ngỡ rằng cả hai hiện tượng, vật chất và tâm lý, luôn không thay đổi và liên tục suốt đời, từ bé đến lớn. Trong thực tế không phải vậy. Không có hiện tượng nào vĩnh cửu thường còn. Tất cả các hiện tượng đều khởi sinh và hoại diệt một cách rất nhanh chóng, không tồn tại được thời gian một nháy mắt. Hành giả sẽ tự mình nhận thức điều này trong khi liên tục chú niệm, sẽ nhận định rõ rệt và tin chắc trạng thái vô thường của tất cả mọi hiện tượng. Niềm tin vững chắc ấy được gọi là *Aniccā-nupassanā-ñāṇa*, tuệ giác phát sinh do quán niệm về đặc tướng vô thường của vạn pháp.

Tiếp theo tuệ này là *Dukkhānupassanā-ñāṇa*, nhận thức rằng tất cả những gì vô thường là đau khổ. Trong lúc ấy cũng có thể hành giả đang chứng nghiệm đủ loại khó chịu trong thân mình và nhận thức rằng thân này chỉ là nơi tàng trữ đau khổ. Đó cũng là *Dukkhānupassanā-ñāṇa*, tuệ giác phát sinh do quán niệm về đặc tướng đau khổ.

Kế đó hành giả tự bản thân chứng nghiệm và nhận thức chắc chắn rằng tất cả những hiện tượng tâm - vật lý ấy tự nó phát sinh, chứ không phải được sinh ra do ý muốn của ai. Những hiện tượng ấy không cấu thành một cá nhân hay một "thực thể-tự ngã" nào. Sự chứng ngộ ấy là *Anattānupassanā-ñāṇa*, tuệ giác phát sinh do quán niệm về đặc tướng vô ngã.

Mài miệt chuyên cần như vậy, đến lúc chứng ngộ vững chắc rằng tất cả những hiện tượng ấy là vô thường, khổ, vô ngã hành giả sẽ đắc Niết bàn. Tất cả chư Phật trong quá khứ, chư vị A-la-hán và các bậc thánh nhân cũng đều nhờ noi theo chính con đường ấy mà chứng đắc Niết bàn. Tất cả những vị đang hành thiền ở đây phải nhận thức

rằng trong giờ phút hiện tại này mình đang đi trên con đường quán niệm (*Sati-Patthāna*, Niệm xứ) để thành tựu trọn vẹn ước nguyện chứng ngộ Đạo tuệ (*Magga-ñāṇa*), Quả tuệ (*Phala-ñāṇa*) và Niết bàn pháp (*Nibbāna Dhamma*), tùy hợp theo trạng thái chín muồi của những Ba la mật (*Pāramis*) mà mình đã tạo. Quý vị hành giả phải cảm thấy sung sướng về điều mình đang làm với triển vọng chứng nghiệm tâm định cao thượng (*Samādhi*, tâm vắng lặng mà hành giả thành đạt nhờ an trụ nhất điểm) và Tuệ giác (*Ñāṇa*, tri kiến siêu thế, hay trí tuệ) mà xưa kia chư Phật, chư vị A-la-hán và các bậc thánh nhân đã chứng nghiệm. Đó là những gì mà trước kia họ chưa từng chứng nghiệm.

Trong một thời gian không lâu lắm họ sẽ tự chứng nghiệm Đạo tuệ, Quả tuệ, và Niết bàn mà chư Phật, chư vị A-la-hán và các bậc thánh nhân đã chứng nghiệm. Trong thực tế, họ có thể chứng đắc trong vòng một tháng, hoặc hai mươi ngày, hoặc mười lăm ngày cần mẫn chú niệm. Những vị đã có đầy đủ Ba la mật thật sự đặc biệt có thể chứng đắc các pháp cao thượng ấy trong vòng bảy ngày.

Như vậy, quý vị hành giả hãy yên tâm tin tưởng rằng mình sẽ chứng đắc các pháp cao thượng ấy trong thời gian nói trên và sẽ vượt qua khỏi những trói buộc của *Sakkāyadiṭṭhi*, *Thân Kiến*, và *Vicikicchā*, *Hoài Nghi*, và tránh khỏi hiểm họa phải tái sinh vào các khổ cảnh. Hành giả nên tiếp tục tu niệm và gia công hành thiền trong niềm tin vững chắc.

Ước mong tất cả quý vị thiền sinh có thể hành thiền tốt đẹp và nhanh chóng chứng đắc Niết bàn mà chư Phật, chư vị A-la-hán và chư thánh nhân đã chứng ngộ.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

HƯỚNG DẪN TRÌNH PHÁP*

Mặc dầu đã được chỉ dẫn để hành thiền nhưng vẫn có những thiền sinh không thể thực tập đúng cũng như trình bày kinh nghiệm của mình cho thiền sư trong các buổi trình pháp. Một số thiền sinh hành thiền rất tốt đẹp nhưng không biết diễn đạt rõ ràng cách mình thực tập cũng như kinh nghiệm đạt được. Bài giảng này nhằm mục đích giúp đỡ những thiền sinh đó tường trình đúng đắn cách hành thiền bao gồm đối tượng theo dõi và kinh nghiệm đạt được trong sự thực tập.

Về cách thức hành thiền, cố Hòa thượng Thiền sư Mahāsi Sayādaw đã chỉ dẫn cặn kẽ về pháp hành thiền Minh sát bắt đầu với sự ghi nhận hay theo dõi một cách chánh niệm đề mục chính là sự phồng-xẹp của bụng khi thiền sinh thở.

Theo sự giải thích trong kinh, các hiện tượng tâm - vật lý đang luôn luôn xảy ra chính nơi con người của thiền sinh qua sáu cửa giác quan. Khi thấy cảnh, mắt và cảnh được thấy là hiện tượng vật chất hay sắc pháp trong khi tâm thấy hay nhãn thức nhận biết cảnh là hiện tượng tâm hay danh pháp. Tương tự như vậy đối với kinh

*. *Thiền sư U Pandita Sayādaw - Tỳ kheo Khánh Hỷ* dịch

nghiệm về âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm, tư tưởng và nhiều cử động của cơ thể như là co, duỗi, quay hay xoay chuyển thân hình và bước đi. Ngài cố Hòa thượng Thiền sư đã chỉ dạy là tất cả những gì xảy ra phải được ghi nhận một cách chặt chẽ ngay và trong khi chúng đang xảy ra mà không bỏ qua gì hết kể cả những điều không mấy quan trọng.

Mặc dầu sự chỉ dẫn rõ ràng của cố Hòa thượng Thiền sư Mahāsi Sayādaw được diễn đạt bằng ngôn ngữ đơn giản, thiền sinh vẫn gặp một số khó khăn khi đem áp dụng vào việc thực tập. Để giúp thiền sinh vượt qua những khó khăn đó, các thiền sư tại thiền viện này đã giải thích và diễn tả cho các thiền sinh sơ cơ cách ghi nhận và theo dõi đề mục chính của sự hành thiền là sự phồng-xẹp của bụng và những đề mục phụ như tư tưởng, suy niệm, cảm thọ, yếu tố bên ngoài như hình ảnh, tiếng động ảnh hưởng đến tâm.

Những sự giải thích này được lặp đi lặp lại một cách dễ hiểu cho các thiền sinh sơ cơ. Dù vậy, một số đã không hiểu được và do đó đã không áp dụng vào sự thực tập một cách thích nghi. Để tránh những khó khăn như vậy, các thiền sư đã đặt ra các câu châm ngôn dễ nhớ.

Câu châm ngôn thứ nhất là: ***"Cho biết bạn ghi nhận đề mục chính như thế nào và tâm đã kinh nghiệm điều gì."***

Đề mục chính mà tâm theo dõi chặt chẽ là sự phồng-xẹp của bụng khi thiền sinh thở. Đề mục chính theo ý nghĩa là trong trường hợp không có bất cứ đối tượng chú tâm nổi bật nào khác, thiền sinh nên theo dõi đề mục này. Tâm nên trở về theo dõi đề mục này một khi đề mục phụ đã được ghi nhận và biến mất đi.

Thiền sinh nên có khả năng diễn tả được cách theo dõi hay ghi nhận chuyển động phồng của bụng từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối. Khi thiền sinh thở vào, bụng bắt đầu phồng hơi nhanh và tiếp tục

phồng khi thiền sinh tiếp tục hít vào. Khi thiền sinh ngừng thở, chuyển động phồng chấm dứt.

Khi theo dõi hay ghi nhận chuyển động phồng của bụng, toàn thể chuyển động phải được cảm nhận và biết rõ. Kinh nói là thiền sinh nên thực tập như vậy. Điều dạy này có nghĩa là tất cả các hiện tượng vật chất liên hệ đến toàn thể chuyển động phồng của bụng - ***giai đoạn đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn cuối*** - nên được ghi nhận càng liên tục càng tốt.

Tâm ghi nhận hoặc theo dõi nên trụ trên đề mục và diễn tiến đồng thời với sự chuyển động của bụng phồng qua ba giai đoạn đầu, giữa và cuối. Thiền sinh sơ cơ dĩ nhiên không thể nào ghi nhận tất cả ba giai đoạn của sự chuyển động nhưng nên cố gắng để có thể làm được như vậy. Thiền sinh được yêu cầu nỗ lực như thế vì sợ rằng nếu hành thiền đại khái sẽ không có được nhiều kết quả vào cuối khóa thiền cũng như để đảm bảo có được sự định tâm đầy đủ và nghiêm chỉnh trên đề mục trong lúc thực tập.

Thiền sinh có thể trình bày kinh nghiệm thiền tập rõ ràng nếu có khả năng ghi nhận đề mục với sự chú tâm đầy đủ, có sự diễn biến đồng thời giữa đề mục và tâm ghi nhận, và ghi nhận được sự chuyển động qua các giai đoạn kế tiếp nhau. Nếu có thể ghi nhận đề mục một cách thích hợp, *thiền sinh "thấy" và cảm nhận điều gì?* Không phải người đó nên quan tâm và có khả năng trình bày những đối tượng khác nhưng là nên tường trình chính xác về đối tượng của sự chú tâm và chuyển động phồng mà người đó cảm nhận.

Có hai hoạt động liên hệ đến pháp hành này. Thứ nhất là sự theo dõi hay ghi nhận đối tượng của sự chú tâm. Thứ hai là tâm kết quả liên hệ đến đề mục thiền được ghi nhận hay theo dõi. Chỉ với hai

hoạt động này mà thiền sinh có thể nói về đề mục và kinh nghiệm thiền của mình.

Ở đây, đối với đề mục chính, thiền sinh phải nói được là tâm kết quả có cùng lúc với đối tượng hành thiền (sự phồng của bụng) và sự chuyển động diễn tiến của đề mục. Nếu cả hai là đồng thời (xảy ra cùng một lúc), thiền sinh "thấy" gì? Có phải bụng, cách phồng, hay sự căng cứng và chuyển động liên hệ đến sự phồng của bụng.

Có ba khía cạnh đối với tính chất vật chất của bụng phồng:

- Hình dạng

- Tư thế

- Đặc tính

Hình dạng là hình thể của bụng mà tâm thiền sinh tập trung vào. Toàn cơ thể thiền sinh là hình dạng của cơ thể. Bụng là một phần của cơ thể, nó cũng là hình dạng của bụng phồng.

Tư thế có được do điều kiện hay trạng thái của bụng tại bất cứ thời điểm đặc biệt nào. Như vậy, *bụng đang ở tư thế hay trạng thái bằng phẳng, phồng, hay xẹp?* Theo thuật ngữ kinh điển Pali, điều kiện hay trạng thái này được gọi là tư thế (*akara*). Chẳng hạn, bàn tay nắm lại hay mở ra? Thân đang ở tư thế ngồi, đứng, đi hay nằm?

Đặc tính: Nếu thiền sinh tiếp tục theo dõi bụng trong khi hành thiền, người đó sẽ "thấy" hình dạng hay tư thế trước khi "thấy" *đặc tính*. Nhưng thấy hình dạng và tư thế chưa phải là tuệ Minh sát. Thiền sinh phải "thấy" vượt qua hình dạng và tư thế có nghĩa là kinh nghiệm sự căng cứng hay chuyển động suốt sự phồng của bụng. Nếu thiền sinh theo dõi hết mình thì sẽ "thấy" được đặc tính. Thiền sinh phải có khả năng trình bày điều này trong buổi trình pháp.

Nhưng thiền sinh phải tường trình căn cứ trên sự "thấy" thực sự chứ không phải nghĩ là mình "thấy" như vậy. Sự trình pháp phải được dựa trên kinh nghiệm minh sát thực sự của chính mình.

Một cách tương tự, thiền sinh phải có khả năng theo dõi, kinh nghiệm và tường trình về việc thở ra và sự xẹp của bụng.

Cũng giống như vậy khi đi kinh hành. Khi giơ chân, thiền sinh có khả năng theo dõi cùng lúc *diễn tiến của sự giơ chân từ đầu cho đến cuối không?* Nếu có, người đó "thấy" gì? *Có phải "thấy" chân hay vị thế của chân giơ lên, hoặc cảm thấy chân trở nên nhẹ và nhấc lên, hay "thấy" chân trở nên căng và bị đẩy về phía trước?*

Thiền sinh phải tường trình về ba khía cạnh này và sự chú tâm của thiền sinh phải tập trung mới có khả năng tường trình được như vậy. Khi đưa chân đến trước trong lúc đi kinh hành, có phải tâm thiền sinh theo dõi hay ghi nhận một cách đồng thời với sự di chuyển của bước chân? Ở đây cũng vậy, người đó thấy gì? Có phải người đó "thấy" hình dạng hay vị thế bàn chân đưa tới hoặc đặc tính của chuyển động như là bàn chân đang được đẩy từ phía sau và kéo từ phía trước? Tương tự, khi bỏ chân xuống, người đó có khả năng theo dõi và ghi nhận chuyển động đưa xuống từ lúc đầu cho đến lúc cuối khi bàn chân đụng sàn nhà hay mặt đất không? Nếu có, người đó đã nhận biết được gì? Có phải người đó biết hình dạng bàn chân, vị thế bàn chân để xuống hay vài đặc tính của chuyển động như là chân trở nên nhẹ và mềm?

Một cách tương tự như vậy với sự ghi nhận hay chú tâm các đối tượng khác như là co duỗi tay chân, xoay chuyển cơ thể, tư thế ngồi hay tư thế đứng. Đối với những hiện tượng này cũng vậy, thiền sinh có khả năng theo dõi và ghi nhận hiện tượng một cách

đồng thời với sự xuất hiện của hiện tượng từ đầu cho đến cuối hay không? Thật là quan trọng cho thiền sinh chỉ giới hạn sự trình pháp của mình đến đề mục chú tâm đặc biệt đang theo dõi ba khía cạnh được đề cập ở trên và không nói đến những sự xảy ra ngẫu nhiên hay bất ngờ khác.

Thiền sinh nên hiểu ý nghĩa của sự theo dõi theo ba đặc tính của các hiện tượng tâm - vật lý:

- Đặc tính riêng *(Sabhaya lakkhana)*

- Đặc tính điều kiện *(Sankhata lakkhana)*

- Đặc tính chung *(Samana lakkhana)*

a) Đặc tính riêng: Đây là những dấu hiệu hay đặc tính riêng biệt của các hiện tượng tâm hay vật lý. Ví dụ: sự cứng hay mềm là dấu hiệu hay đặc tính riêng của xương hay thịt. Dấu hiệu hay đặc tính này chỉ có ở yếu tố đất hay *địa đại* chứ không có ở những yếu tố hay các đại khác như *thủy đại* (yếu tố nước), *hỏa đại* (yếu tố lửa) và *phong đại* (chuyển động). Hỏa đại là yếu tố nóng và lạnh, thủy đại là yếu tố dính chặt hay trôi chảy, và yếu tố gió là chuyển động đều là đặc tính riêng.

Dấu hiệu hay đặc tính riêng của tâm là khả năng nhận biết. Đặc tính riêng của xúc là tô màu cho tâm và làm tâm tiếp xúc với hiện tượng. Đặc tính riêng của cảm thọ là có khả năng cảm nhận.

b) Đặc tính điều kiện: Mỗi một đặc tính riêng của các hiện tượng tâm - vật lý đều có khởi đầu, kéo dài và chấm dứt. Theo ngôn ngữ kinh điển Pali, đây là sinh *(uppada)*, trụ *(thiti)* và diệt *(bhanga)*. Sinh có nghĩa là sự bắt đầu hay sinh khởi của hiện tượng. Trụ là sự kéo dài hay diễn tiến, tiếp tục cho đến khi hoại diệt. Diệt là sự tan vỡ

hay biến mất. Ba đặc tính này thuộc đặc tính điều kiện.

c) Đặc tính chung: Đặc tính thứ ba của các hiện tượng tâm - vật lý là đặc tính phổ quát. Sự vô thường, bất toại nguyện hay khổ và vô ngã của tất cả các pháp điều kiện hay hữu vi tạo nên đặc tính này.

Theo ngôn ngữ kinh điển Pali, ba dấu hiệu hay đặc tính này là vô thường *(annicca lakkhana)*, khổ *(dukkha lakkhana)* và vô ngã *(anatta lakkhana)*. Các đặc tính này chung cho tất cả các hiện tượng tâm và vật lý. Do đó, chúng được gọi là các đặc tính phổ quát.

Để tóm tắt, chúng ta phải hiểu ba đặc tính được đề cập và giải thích ở trên, đó là đặc tính riêng, đặc tính điều kiện và đặc tính phổ quát.

Trong ba đặc tính này, sự thiền tập hướng đến sự trải nghiệm đặc tính riêng của các hiện tượng tâm và vật lý mà chúng ta đang theo dõi hay ghi nhận. Làm thế nào mà do nỗ lực thiền tập chúng ta cảm nhận được các đặc tính của các hiện tượng? Chúng ta nên theo dõi hay ghi nhận các hiện tượng ngay lúc chúng vừa sinh ra. Chỉ khi nào làm được như thế, chúng ta mới thực chứng được đặc tính riêng của chúng chứ không có cách nào khác.

Khi thiền sinh thở vào, bụng phồng lên. Trước khi thở vào không có sự phồng của bụng. Tâm của thiền sinh nên theo dõi chuyển động phồng của bụng từ lúc đầu cho đến lúc cuối. Chỉ khi đó thiền sinh mới có thể "thấy" bản chất thật sự của chuyển động. Bản chất thật sự này là gì? Với sự thở vào, gió đi vào. Và gió là gì? Đó là yếu tố căng phồng, yếu tố chuyển động. Chính bản chất thực sự này của chuyển động mà thiền sinh tập để "thấy". Thiền sinh chỉ "thấy" nó khi theo dõi hay ghi nhận chuyển động ngay từ lúc xuất hiện và kéo dài cho đến khi chấm dứt. Nếu không theo dõi hay ghi nhận như

vậy, thiền sinh sẽ không thấy ngay cả hình dạng hay vị thế đừng nói đến đặc tính thực sự của hiện tượng. Tiếp tục chú tâm một cách tập trung và đồng thời vào đối tượng thiền tập là phồng-xẹp của bụng trong khi thở, thiền sinh sẽ dần củng cố được sự định tâm của mình.

Khi sự định tâm vững mạnh, thiền sinh không còn thấy hình dạng hay vị thế của bụng phồng hay xẹp. Sự hiểu biết hay tuệ giác vượt ra ngoài những cái "thấy" này và sẽ cho phép thiền sinh "thấy" sự căng phồng, áp lực và chuyển động liên hệ đến sự phồng-xẹp của bụng mà thiền sinh đang theo dõi hay ghi nhận. Khi thở ra, thiền sinh sẽ cảm thấy sự căng phồng bớt đi và chuyển động xẹp của bụng kết thúc vào cuối hơi thở ra. Thiền sinh cũng sẽ cảm nhận tương tự với những cử động khi đi kinh hành bao gồm giơ chân, bước tới, và để chân xuống sàn nhà hay mặt đất.

Thiền sư sẽ không nói cho thiền sinh biết là họ sẽ thấy gì nhưng sẽ chỉ dẫn cách thức theo dõi hay ghi nhận. Tương tự như làm toán ở trường, thầy giáo sẽ không cho biết kết quả trước nhưng chỉ dạy cách làm toán mà thôi.

Sự chỉ dẫn cũng tương tự đối với những cử động khác của cơ thể, cảm thọ nơi thân và tư tưởng sinh khởi nơi tâm. Tất cả những đối tượng này đều nên được ghi nhận ngay khi chúng vừa xuất hiện để bảo đảm cho việc thực tính của chúng sẽ được "thấy".

Chúng ta đã bàn về câu châm ngôn thứ nhất là: *"Đặc tính riêng sẽ hiển lộ khi hiện tượng được ghi nhận ngay lúc chúng vừa sinh khởi"*.

Câu châm ngôn thứ hai dạy: ***"Chỉ khi nào đặc tính riêng được "thấy", đặc tính điều kiện mới trở nên hiển lộ nghĩa là hiện tượng đang được ghi nhận sẽ được thấy sinh khởi, kéo dài và chấm dứt".***

Khi đặc tính điều kiện được "thấy", đặc tính chung hay phổ quát sẽ xuất hiện. Hai đặc tính điều kiện và phổ quát sẽ tự hiển lộ không thể tránh khỏi một khi đặc tính riêng được thấy rõ nhờ sự ghi nhận tập trung và đồng thời đề mục thiền. Khi đặc tính chung xuất hiện, nó sẽ phô bày đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của hiện tượng.

Do đó, châm ngôn thứ ba là: ***"Chỉ khi điều kiện tính trở nên rõ ràng, đặc tính phổ quát sẽ được "thấy"".***

Châm ngôn trên được châm ngôn thứ tư theo sát như sau: ***"Khi đặc tính chung được cảm nhận, tuệ Minh sát hiển lộ".***

Sau khi xuất hiện, tuệ Minh sát từ từ chín muồi và sẽ được theo sau bởi Đạo tuệ và Quả tuệ cho phép thiền sinh trải nghiệm Niết bàn với sự dừng nghỉ của các hiện tượng tâm - vật lý và phiền não.

Thiết tưởng nên nhắc lại trong khi trình pháp, thiền sinh nên trình bày những gì mình thực sự "thấy" chứ không phải nghĩ là mình "thấy". Chỉ có những gì tự chứng nghiệm mới là trí tuệ của mình chứ không phải những gì mình nghĩ mình có vì đa số cũng chỉ là những kiến thức vay mượn không phù hợp với thực tính hay đặc tính của hiện tượng đang được theo dõi hay ghi nhận.

Trong khi ngồi thiền, theo dõi hay ghi nhận đề mục chính là sự phồng-xẹp của bụng, những tư tưởng hay đối tượng của tâm có thể sinh khởi. Đó là bản chất của tâm khó mà kiểm soát được. Tâm có khuynh hướng phóng đi, rời bỏ đề mục chính và chạy đến với ý nghĩ, một số thiện và một số bất thiện. Lúc đó, thiền sinh nên làm gì? Hãy ghi nhận bất cứ những gì sinh khởi đến tâm. Bạn có thể làm được như vậy không? Bạn nên làm như thế. Nếu làm được, sự suy nghĩ sẽ tiếp tục, ngừng lại hay biến mất hết? Hay sự chú tâm của bạn có trở về với đề mục chính không? Bạn nên tường trình những gì xảy ra theo những khía cạnh này.

Câu châm ngôn thứ năm là: ***"Tất cả tư tưởng được theo dõi và biết nên được tường trình".***

Đối với thiền sinh sơ cơ, cảm thọ hay cảm xúc chưa sinh khởi trong khi đang chú ý theo dõi đề mục chính. Nhưng tư tưởng chắc sẽ phát sinh. Lúc đó thiền sinh sơ cơ chưa có khả năng ghi nhận tất cả những tư tưởng sinh ra. Để giảm thiểu những tư tưởng phóng tâm này, thiền sinh sơ cơ nên tập trung sự chú tâm vào đề mục chính càng chặt chẽ càng tốt. Nhưng khi đã ngồi thiền được một thời gian năm, mười hay mười lăm phút, một số cảm giác không thoải mái xuất hiện nơi thân khiến tâm khó chịu. Khi cảm thọ hay cảm xúc sinh khởi, chúng nên được ghi nhận. Khi trình pháp, nên trình bày bằng ngôn ngữ thường ngày như là "ngứa", "đau", "tê", hay "nhức"... thay vì dùng ngôn ngữ kinh điển như "cảm thọ". Những cảm thọ sinh khởi tự phát này nên được ghi nhận một cách tương tự như đã nói ở trên cho dù chúng gia tăng cường độ hay yếu đi, ổn định hoặc biến mất. Do đó, câu châm ngôn kế tiếp là:

Câu châm ngôn thứ sáu: ***"Tất cả những cảm thọ nên được theo dõi, hiểu rõ và tường trình trong buổi trình pháp".***

Kế đến, những hiện tượng khác được ghi nhận và biết là gì? Đó là cảnh trần được thấy, âm thanh được nghe, mùi được ngửi, vị thức ăn được nếm và những hiện tượng tâm lý như thích, không thích, hôn trầm, phóng tâm, lo âu, hoài nghi, nhớ tưởng, tỉnh giác, chú tâm, hài lòng, thỏa thích, an bình, tĩnh lặng, thư thái…

Đức Phật chỉ chung chúng là pháp hay đối tượng của tâm. Chẳng hạn, sự thích sinh khởi và khi được ghi nhận, chuyện gì xảy ra? Thích và tiếp theo là tham ái. Thiền sinh nên có thể tường trình điều này. Lấy một ví dụ khác, thiền sinh bị hôn trầm và có tâm rã rượi.

Khi người đó để ý trạng thái này của tâm, sự phóng tâm sinh khởi. Chuyện gì xảy ra nếu những điều này được ghi nhận khi chúng xuất hiện? Bất cứ lúc nào những đối tượng của tâm sinh khởi, chúng nên được theo dõi.

Tóm lại, sau đây là bốn đối tượng chú tâm trong pháp luyện tâm Minh sát niệm xứ hay thiền Minh sát qua chánh niệm:

- Hoạt động của thân

- Cảm thọ

- Hoạt động của tâm

- Đối tượng của tâm.

Ba sự việc xảy ra tuần tự trong sự hành thiền Minh sát:

- Hiện tượng sinh khởi

- Theo dõi hay ghi nhận hiện tượng sinh khởi

- Thiền sinh biết và "thấy" gì.

Câu châm ngôn thứ bảy đòi hỏi: ***"Tất cả những gì xảy ra nên được ghi nhận; sự ghi nhận và trải nghiệm các hiện tượng là mối quan tâm của thiền sinh".***

Đối với bất cứ đối tượng chú tâm nào cũng thuộc bốn loại đối tượng nêu trên, rất quan trọng để hiểu ba sự việc kế tiếp nhau vừa được kể ra. Quan tâm của thiền sinh là theo dõi hay ghi nhận hiện tượng. Câu châm ngôn cho việc này là:

Câu châm ngôn thứ tám: ***"Cái gì sinh khởi, cái gì được theo dõi và cái gì được biết và "thấy" nên được hiểu trọn vẹn và tường trình trong buổi trình pháp".***

TRÌNH PHÁP

Ba khía cạnh của việc ghi nhận các hiện tượng danh sắc hay thân tâm:

- Để ý đến đề mục ngay lúc sinh khởi (tâm phải hướng đến đề mục)

- Niệm đề mục

- Quan sát hay ghi nhận những gì đang xảy ra (đặc tính của đề mục)

Đề mục chính: Ngài Hòa thượng Thiền sư muốn thiền sinh bắt đầu buổi trình pháp bằng sự tường trình về đề mục chính là chuyển động phồng-xẹp của bụng. Ví dụ:

+ "Tôi để ý đến chuyển động phồng (xẹp) của bụng."

+ "Tôi niệm là phồng (xẹp)"

+ "Tôi trải nghiệm sự giãn ra, sức ép, v.v. (sức ép, sự xẹp xuống...)"

Diễn tả đề mục chính bằng những danh từ rõ ràng, đơn giản và chính xác rất là quan trọng. Chỉ sau khi làm được như vậy mới sang phần trình bày về các đề mục phụ.

Đề mục phụ:

+ Cảm giác nơi cơ thể: đau, ngứa

+ Suy nghĩ: ý tưởng, dự định, nhớ tưởng

+ Cảm xúc: giận, tự hào, sung sướng

Liên hệ các chi tiết dưới đây với những đề mục phụ trên:

- Để ý đến đề mục sinh khởi (Ví dụ: cơn đau sinh khởi nơi đầu gối)

- Bạn đã làm gì hay đã niệm như thế nào? (Ví dụ: *Tôi niệm là "đau, đau"*)

- Bạn kinh nghiệm ra sao hay chuyện gì xảy đến đề mục? (Ví dụ: *"cơn đau như cắt đôi ra một khối đau cứng"*)

- Rồi bạn làm gì? (Ví dụ: *"Tôi chú tâm đến cơn đau cứng"*)

- Bạn niệm như thế nào? (Ví dụ: *"Tôi niệm là "cứng, cứng"*)

- Bạn kinh nghiệm ra sao hay chuyện gì xảy đến đề mục? (Ví dụ: *"Tôi kinh nghiệm cơn cứng giật chậm chậm và rồi nó thuyên giảm"*).

- Kế đến bạn làm gì? (*"Tôi trở về ghi nhận đề mục chính"*).

Khi trình bày suy nghĩ như ý tưởng, quan điểm, ký ức, dự tính, tưởng tượng, hồi tưởng, dự đoán, hay phán xét không nên đề cập đến nội dung nhưng chỉ cho biết bạn đã niệm chúng như thế nào khi ghi nhận mà thôi. Ví dụ: Hoặc niệm tổng quát như "suy nghĩ, suy nghĩ" hay niệm rõ ràng như "dự tính, dự tính", "nhớ nghĩ, nhớ nghĩ", hay "hồi tưởng, hồi tưởng" v.v. Rồi trình bày chuyện gì xảy ra sau khi bạn niệm như vậy.

Ví dụ về cách trình pháp đúng đắn:

Đề mục thiền tập chính của tôi là chuyển động phồng-xẹp của bụng. Tôi niệm *"phồng"* khi bụng phồng và cảm nhận sự căng và nặng. Tôi niệm *"xẹp"* khi bụng xẹp và thấy sự theo dõi đề mục không được rõ ràng. Tâm lúc đó bị phóng và tôi niệm *"phóng tâm, phóng tâm"* và sự phóng tâm không còn nữa. Tôi liền trở về theo dõi chuyển động phồng-xẹp của bụng.

Cơn đau nổi lên và tôi niệm *"đau, đau"* nhưng nó tăng lên và bắt đầu đau thắt từng cơn liên tiếp như vậy. Tôi niệm *"thắt, thắt"* và cơn đau giảm để cuối cùng biến mất. Tôi trở về theo dõi chuyển

động phồng-xẹp của bụng. Bỗng nhiên một tiếng động xảy ra và tôi niệm *"nghe, nghe"* nhưng ngay khi đó một cơn ngứa liền nảy sinh trên mặt của tôi. Tôi niệm *"ngứa, ngứa"*. Một lát sau, cơn ngứa chấm dứt và tôi trở về theo dõi đề mục chính là chuyển động phồng-xẹp của bụng.

Lời khuyên thiền sinh:

• Thiền sinh nên trình bày cảm nhận thiền tập của mình một cách thành thật. Sẽ không có ích lợi nếu trình bày những gì mà chính mình không cảm nhận.

• Nên trình bày ngay vào trải nghiệm thiền tập một cách ngắn gọn.

• Niệm đề mục mà không song hành với sự diễn biến của đề mục thì sẽ không đem lại kết quả nào cả.

Nếu thiền sinh nỗ lực thực tập đúng với sự hướng dẫn và trình pháp như được chỉ bảo ở trên thì Hòa thượng Thiền sư cũng như các thiền sư khác sẽ luôn luôn có thể giúp thiền sinh phát triển được tuệ Minh sát.

CÁI GÌ? NHƯ THẾ NÀO? ĐỂ LÀM GÌ? BA CÂU HỎI CỐT LÕI TRONG MINH SÁT TU TẬP*

Tu tập thiền Minh sát là tiến trình phát triển liên tục các tâm sở tích cực như Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ trên cơ sở quán sát, kinh nghiệm trực tiếp Thân, Thọ Tâm, Pháp trong mọi tư thế đi, đứng, nằm, ngồi mọi lúc mọi nơi.

Để có thể tu tập đúng đắn, có được kết quả là các tâm sở này trở lên vững chắc, sắc bén, hoàn toàn liên tục chế ngự tâm, kiểm soát tâm, làm phát khởi tu tuệ tức trí tuệ trực giác có thể thấu suốt chân lý thực tại sâu xa nhất, dẫn đến giải thoát khỏi vô minh và hậu quả của nó là khổ đau, ảo tưởng, và mọi hình thức bất hạnh, cần phải nhớ thuộc lòng phương pháp thực hành bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần Ba câu hỏi cốt lõi trong tu tập Minh sát Vipassanā:

CÁI GÌ? WHAT?

NHƯ THẾ NÀO? HOW?

ĐỂ LÀM GÌ? FOR WHAT?

* *Sumangala Bhikkhu Viên Phúc* biên soạn

I. CÂU HỎI 1: CÁI GÌ? (WHAT?)

Nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận và quan sát CÁI GÌ?

Cần phải nhớ hết sức rõ ràng, hết sức minh bạch CÁI GÌ cần được nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận và quan sát như là đề mục chính, như là đề mục phụ trong ba loại thực hành thiền:

- Thiền tọa (Thiền ở tư thế ngồi)

- Thiền hành (Thiền ở tư thế đi)

- Thiền trong sinh hoạt hàng ngày (ngoài hai thời thiền tọa và thiền hành trên).

1. Thiền tọa

Trong thời thiền tọa *sự chuyển động phồng-xẹp của bụng* là đề mục chính để vun bồi định lực và phát sinh tuệ giác nên cần phải tập trung tối đa, toàn tâm, toàn ý trên đề mục chính này.

Chỉ khi nào các đề mục phụ như: "phóng tâm", "suy nghĩ", "đau nhức", "nghe", "ngửi, "xúc", "tưởng tượng", "toan tính".v.v... xuất hiện nổi trội hơn và chi phối tâm mạnh hơn đề mục chính (tức sự chuyển động phồng-xẹp) thì thiền sinh mới ghi nhận và quan sát đề mục phụ, rồi sau đó ngay lập tức quay về tiếp tục quan sát đề mục chính.

2. Thiền hành

Trong thời thiền hành *sự chuyển động của bước chân* là đề mục chính để vun bồi định lực và phát sinh tuệ giác nên cần phải tập trung tối đa, toàn tâm, toàn ý trên đề mục chính này.

Thời thiền hành khoảng 60 phút được chia làm 3 giai đoạn:

- 20 phút đầu: theo dõi một chuyển động *"Trái", "Phải"*.

- 20 phút giữa: theo dõi hai chuyển động *"Nhấc", "Đạp"*.

- 20 phút cuối: theo dõi ba chuyển động *"Nhấc", "Bước", "Đạp"*.

Chỉ khi nào các đề mục phụ như: "phóng tâm", "suy nghĩ", "đau nhức", "nghe", "ngửi, "xúc", "tưởng tượng", "toan tính".v.v... xuất hiện nổi trội hơn và chi phối tâm mạnh hơn đề mục chính (tức sự chuyển động của bước chân), thì thiền sinh mới ghi nhận và quan sát đề mục phụ, rồi sau đó ngay lập tức quay về tiếp tục quan sát đề mục chính.

3. Thiền trong sinh hoạt hằng ngày

Trong sinh hoạt hàng ngày không có đề mục chính hay đề mục phụ cố định, mà bất cứ những gì khởi lên, thiền sinh phải ghi nhận ngay lập tức, bao gồm:

"nghe", "mở mắt", "ngồi dậy", "dọn giường", "đánh răng", "rửa mặt", "tiểu tiện", "đại tiện", "mặc quần", "mặc áo", "nhìn", "thấy", "mùi", "âm thanh", "suy nghĩ", tính toán", "thích", "không thích", "vui", "chán", "hăng hái", "mệt mỏi", "ăn", "uống", "nhai", "nuốt", "vị", "ngon", "ngán", "no", "đói", "khát", thèm", "co tay", "duỗi tay", "cầm", "lấy", "buông", "cười", "nói", "nín nhịn", "vội vàng", "thong dong", "ngồi", "đứng", "nằm", "nghe pháp", "trình pháp", "tin tưởng", "hoài nghi", "tinh tấn", "chánh niệm", "phóng dật", "tập trung", "ngớ ngẩn", "hiểu", "không hiểu", "tham", "sân", "hôn trầm", "thụy miên", trạo cử", "hối tiếc", "đố kỵ", "keo kiệt", "hào phóng", "đau", "ngứa", "khó chịu", "khổ", "lạc", "xả", "từ", "bi mẫn", "hỷ"...v.v....

Tất cả phải được ghi nhận kịp thời, liên tục và tỷ mỷ để luôn sống trong thực tại hiện tiền với trực giác về bản chất sinh diệt, tức vô thường, khổ, vô ngã của mọi hiện tượng đang xảy ra.

* *Chú thích:* **Ghi nhận** là niệm thầm, là nhắc tâm, là nhắc thầm trong tâm, hướng tâm và đặt tâm lên đề mục để trực tiếp quan sát, trực tiếp cảm nhận.

Phương pháp thiền do Thiền sư Mahāsi hướng dẫn chú trọng việc thường xuyên niệm. Vì niệm là nhớ, có nhớ thì mới có chính niệm, tỉnh giác liên tục. Và nếu liên tục tinh tấn chính niệm từng sát-na, từng giây, từng phút, từ sáng, trưa, chiều, tối, từ ngày này sang ngày khác thì không có phiền não xen vào.

Khi đó, tuệ Minh sát được vun bồi và phát triển chín mùi, dẫn đến giải thoát. Pháp niệm thầm ghi nhận được coi là quan trọng trong các hướng dẫn của Thiền sư Mahāsi.

II. CÂU HỎI 2: NHƯ THẾ NÀO? (HOW?)

Nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận và quan sát đề mục NHƯ THẾ NÀO?

Cần phải nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận và quan sát các đề mục trên sáu cửa giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý một cách liên tục và tỷ mỷ.

1. Liên tục: là không gián đoạn trên ba phương diện:

- Liên tục từ lúc bắt đầu, đoạn giữa và đoạn cuối trong từng hiện tượng phồng, xẹp, phải, trái, giơ, bước hay đạp...

- Liên tục từ hiện tượng này sang hiện tượng khác, như từ phồng sang xẹp, sang đau nhức hay sang suy nghĩ ...

- Liên tục từ sáng sớm thức dậy đến lúc tối đi ngủ ở mọi nơi.

Khi tinh tấn liên tục giữ tâm trên sự sinh diệt của đề mục, chánh niệm được vững chắc từ sát-na này sang sát-na tiếp theo, như vậy chánh định bao gồm chánh tinh tấn, chánh niệm, và nhất tâm được sinh khởi và được vun bồi. Khi đó tuệ Minh sát cũng đồng thời hiển lộ và phát triển.

Liên tục ghi nhận với nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác là yếu tố quyết định để vun bồi phát triển chính định.

2. Tỷ mỷ: là nhận biết rõ ràng các *đặc tính riêng* và *đặc tính chung* của các đề mục thuộc *danh* hoặc *sắc*.

- Đặc tính riêng của *sắc* tức vật chất tứ đại bao gồm:

Đất - cứng, mềm

Nước - kết dính, thấm hút

Gió - chuyển động, căng phồng

Lửa - nóng, lạnh

- Đặc tính riêng của *danh* tức tâm bao gồm:

Tâm tham, tâm sân, tâm si, hoan hỷ, hoài nghi, trạo cử, hối tiếc, định tĩnh…

- Đặc tính chung của mọi đề mục thuộc danh và sắc là sự sinh diệt, tức vô thường, khổ, vô ngã.

Khi nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận các đề mục một cách tỷ mỷ thì có thể nhận biết rõ như thật bản chất sinh diệt, tức vô thường, khổ, vô ngã của các đề mục thuộc danh, sắc.

Tỷ mỷ ghi nhận với nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác là yếu tố quyết định để vun bồi phát triển tuệ giác Minh sát.

III. CÂU HỎI 3: ĐỂ LÀM GÌ? (FOR WHAT?)

Nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận và quan sát đề mục ĐỂ LÀM GÌ?

Liên tục và tỷ mỷ nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác quán sát thân, thọ, tâm, pháp để trực tiếp cảm nhận tức thực chứng được *sự sinh diệt tức vô thường, khổ, vô ngã của các pháp trên thân và tâm*.

Không có một chúng sinh, một con người, tôi hay ta nào cả, mà chỉ có danh và sắc sinh ra và diệt đi mà thôi. Tất cả các pháp chỉ tồn tại trong một sát-na. Nó sinh diệt liên tục mà tâm thì luôn bám vào, tìm kiếm, chấp giữ nó, ảo tưởng cho nó là thật: Đó là tà kiến do vô minh và tham ái tạo nên.

Cần thực hành liên tục, tỷ mỷ để có thể trực tiếp cảm nhận tức là thực chứng tất cả các pháp hữu vi đều sinh diệt.

Với cái thấy như thật đó, tâm không còn bám níu, truy tầm, chấp thủ vào những gì là vô thường, khổ, vô ngã.

Khi đó sẽ có sự nhàm chán, ly dục, tâm tự buông bỏ, tự ly tham chứ không có ai buông bỏ ly tham cả, và *tâm* đạt được giải thoát bất động, *trí* về giải thoát được thành tựu, Niết bàn sẽ tự hiển lộ.

"Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh; vượt khỏi sầu, bi; diệt trừ khổ, ưu; thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn." (Đại Kinh Tứ niệm xứ).

MỘT SỐ QUY ĐỊNH CỦA KHÓA THIỀN MINH SÁT TÍCH CỰC

1. Thiền sinh nên ngồi thiền và kinh hành theo quy định 14 giờ mỗi ngày.

2. Thiền sinh nên sống độc cư và giữ yên lặng. Giao thiệp hay tiếp xúc với người khác tuyệt đối không được khuyến khích.

3. Thiền sinh phải giữ tịnh khẩu: không được nói chuyện.

4. Thiền sinh phải giữ việc đọc và viết ở mức tối thiểu.

5. Nữ tu, cư sĩ nên giữ cẩn thận 8 giới. Không được hút thuốc. Chư tỳ kheo phải giữ giới luật tuyệt đối.

6. Thiền sinh phải thực hành chặt chẽ theo sự hướng dẫn của thiền sư và không được hành thiền theo phương pháp khác.

7. Trong thời gian tham gia khóa thiền Minh sát, thiền sinh không được làm những điều không liên quan đến việc hành thiền tích cực như nghe radio, nghe băng, đấm bóp, chụp ảnh, đọc sách, châm cứu, tiếp khách, học tiếng…

8. Trong thời gian tham gia khóa thiền Minh sát, thiền sinh phải giữ thu thúc lục căn. Thiền sinh phải làm như một người mù, điếc, câm, bệnh và như một người chết để xoay toàn bộ tâm ý vào bên trong thân tâm mình.

9. Thiền sinh phải vận động một cách chậm chạp để học cách ghi nhận không bỏ sót bất cứ hiện tượng nào.

10. Giới hạn việc ngủ nghỉ từ 4 đến 6 tiếng mỗi ngày.

11. Thiền sinh nên hành thiền với sự:

- kính trọng và chân thành
- tinh cần
- thành thật và thẳng thắn
- nỗ lực quyết tâm
- kiên trì
- nhẫn nại
- giữ chánh niệm liên tục trong từng khoảnh khắc, từ lúc mở mắt thức dậy cho đến lúc nhắm mắt ngủ.

12. Không có chỗ cho thiền sinh suy nghĩ, hồi tưởng, hoài nghi, phân tích hoặc diễn giải trong lúc hành thiền tích cực.

13. Nói chung, thiền tập dành cho người có tâm thần bình thường và ổn định. Tuy nhiên, nếu bạn không có tinh thần đủ mạnh để hành thiền tích cực, đặc biệt đối với sự tuân thủ kỷ luật nghiêm ngặt, bạn sẽ không được thiền viện nhận vào để làm thiền sinh.

Phần II - NỘI QUY

NỘI QUY KHÓA THIỀN

1. Trống, chuông báo giờ

a) Lúc thức dậy buổi sáng

b) Trước và sau mỗi giờ hành thiền

c) Trước buổi ăn sáng và ăn trưa

2. Đi đến nhà ăn để thọ thực sáng, trưa

- Sắp hàng trước10 phút tại nơi quy định để chuẩn bị đến nhà ăn thọ thực sáng, trưa.

- Thứ tự sắp hàng tới/tại nhà ăn: Chư tỳ kheo dẫn đầu, kế đến là nam thiền sinh, tiếp theo là các tu nữ, và sau cùng là nữ thiền sinh.

- Khi vào nhà ăn: Nam sắp hàng bên phải. Nữ sắp hàng bên trái.

• Bỏ giầy, dép, vật dụng cá nhân gọn gàng vào chỗ quy định riêng.

• Nếu cần nhắn tin yêu cầu đối với ban tổ chức, hãy ghi trên giấy và bỏ vào "Hộp nhắn tin" để nơi bàn dành riêng.

3. Đảnh lễ

Đảnh lễ là cách bày tỏ sự tri ân tới Tam bảo, Phật - Pháp - Tăng, và bày tỏ thái độ khiêm tốn, không phải là hình thức cư xử phản ánh địa vị xã hội giữa người thấp đối với người cao.

Thiền sinh nên đảnh lễ trong những dịp sau đây:

- Trước và sau khi thiền ngồi

- Sau khi thiền sư ngồi và chuẩn bị giảng pháp

- Sau thời giảng pháp

- Trước và sau khi trình pháp

4. Trình pháp

- Hãy xem danh sách trình pháp mỗi ngày dán tại thiền đường để biết ngày giờ trình pháp.

- Hãy đến sớm 5 phút trước giờ trình pháp.

- Sau khi trình pháp, thiền sinh trở lại với sinh hoạt thiền tập thường lệ.

5. Thiền đường

- Đến thiền đường đúng giờ theo thời khoá biểu quy định, thiền sinh không được đến muộn vì bất cứ lý do gì.

- Để dép và ô ngay ngắn vào nơi dành riêng.

- Tất cả thiền sinh phải hành thiền nơi thiền đường, ngoại trừ được thiền sư cho phép hành thiền nơi khác.

- Hãy giữ chỗ ngồi thiền sạch sẽ và gọn gàng.

- Thiền viện cung cấp mùng hành thiền cho thiền sinh sử dụng.

- Thiền sinh không tỏ lời cám ơn hay biểu lộ sự thân thiết đối với

các thành viên ban tổ chức, người phục vụ trong suốt khóa thiền.

6. Tổng quát

- Hãy giữ chánh niệm tuyệt đối không nói chuyện trong suốt khoá thiền. Chỉ nói chuyện với thiền sư. Nếu cần phải nói với thiền sinh khác hay nhân viên thiền viện, hãy nói ngắn gọn vừa đủ.

- Thiền sinh không được nói chuyện riêng với nhau (ngay cả vợ chồng).

- Thức ăn: Thức ăn được nấu nướng theo tiêu chuẩn vệ sinh. Nhà bếp hiện đại với đội ngũ nhân viên được huấn luyện cách bảo quản, chế biến thức ăn sạch sẽ.

- Bữa ăn được dọn theo hình thức tự phục vụ.

- Thiền sinh không được phép đi lang thang trong thiền viện hay ra khỏi khuôn viên thiền viện.

- Không thưởng tiền cho những người phục vụ. Hãy đợi đến cuối khoá thiền thiền sinh sẽ có dịp bố thí cúng dường.

- Không được tập Thái cực quyền (Tai-chi), yoga, chạy bộ hay bất kỳ môn thể dục nào khác với phương pháp hành thiền được giảng dạy nơi đây.

- Không được gửi - nhận thư hoặc dùng điện thoại, trừ trường hợp khẩn cấp phải báo cho ban tổ chức.

- Nếu bị bệnh, thiền viện có bác sĩ trực cấp cứu, xử lý các chứng bệnh thông thường. Bệnh xá của thiền viện có đầy đủ thuốc cơ bản dành cho các chứng bệnh thường gặp.

- Thiền viện không mang thức ăn đến phòng riêng cho người ốm, trừ khi bệnh rất nặng.

NỘI QUY THIỀN ĐƯỜNG

1. Tuyệt đối không được nói chuyện trong thiền đường. Không gây tiếng động làm xáo trộn việc hành thiền của các thiền sinh khác.

2. Không đến muộn vào lúc thiền tọa.

3. Không thay đổi vị trí hay tốc độ quạt máy sau khi thời thiền ngồi đã bắt đầu. Cũng như không vặn tắt đèn hay đóng mở cửa sổ (trừ phi trời mưa) trong suốt thời gian thiền ngồi.

4. Không đi kinh hành tại thiền đường trong giờ thiền ngồi.

5. Không đi lung tung, ồn ào, quá nhanh hay đi theo chữ chi (zig zag). Không đi kinh hành gần người đang ngồi thiền.

6. Ngồi thẳng hàng với thiền sinh trước mặt và hai bên.

7. Không gấp nệm làm đôi để ngồi thiền.

8. Không đem nệm ngồi về phòng hay để ở chỗ khác.

9. Thiền tập trung với mọi người nơi thiền đường là điều bắt buộc trừ phi được thiền sư cho phép đặc biệt để hành thiền nơi phòng riêng.

10. Không nằm ngủ nơi thiền đường.

11. Không tập thể dục nơi thiền đường. Thiền sinh được phép tập thể dục nơi phòng riêng trong giới hạn cho phép.

ĐẢNH LỄ, TAM QUY, BÁT QUAN TRAI GIỚI

I. THỈNH TRUYỀN TAM QUY, BÁT QUAN TRAI GIỚI

Ahaṁ bhante tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṁ uposathasīlaṁ dhammaṁ yācāmi, anuggahaṁ katvā sīlaṁ detha me bhante.

Dutiyampi, …

Tatiyampi, …

Bạch Ngài, con xin thọ trì Tam quy và Bát quan trai giới nơi Tam bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích.

Bạch Ngài, con xin thọ trì Tam quy và Bát quan trai giới nơi Tam bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ nhì.

Bạch Ngài, con xin thọ trì Tam quy và Bát quan trai giới nơi Tam bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ ba.

II. ĐẢNH LỄ - VANDANA

Namo, tassa bhagavato, arahato sammāsambuddhasa. (3 lần)

Con đem hết lòng thành kính làm lễ đức Thế Tôn, Ngài là bậc Ứng Cúng cao thượng, được chứng quả Chánh biến tri. (3 lần)

III. TAM QUY - TISARAṆA

Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật

Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp.

Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng.

Dutiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật, lần thứ nhì.

Dutiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp, lần thứ nhì.

Dutiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng, lần thứ nhì.

Tatiyampi Buddhaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Phật, lần thứ ba.

Tatiyampi Dhammaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Pháp, lần thứ ba.

Tatiyampi Saṁghaṁ saranaṁ gacchāmi.

Con xin quay về nương tựa nơi (quy y) Tăng, lần thứ ba.

Hòa thượng nói: ***Saraṇagamanaṁ paripuṇṇaṁ.***

Đảnh lễ và quy y đã xong.

Thiền sinh trả lời: ***Āma Bhante***, *Dạ, thưa Ngài.*

(Ghi chú: Tất cả các từ gạch dưới nên đọc nhấn mạnh giọng).

IV. BÁT QUAN TRAI GIỚI - AṬṬHAṆGA UPOSATHA SÌLA

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sinh.

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp.

3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự hành dâm.

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc nói lời sai trái.

5. Surāmerayamajja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc sử dụng các chất say làm mê mờ tâm trí và suy giảm chánh niệm.

6. Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ (sau buổi trưa).

7. Nacca, gīta, vādita, visūka dassanā, mālāgandha, vilepana, dhārana, maṇḍana, vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa việc nhảy múa, hát hò, nghe nhạc, diễn tuồng, xức nước hoa, thoa phấn, đeo tràng hoa và đồ trang sức.

8. Uccāsayana, mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṁ samādiyāmi.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Idaṁ me sīlaṁ maggaphalañāṇassa paccayo hotu.

Mong sự giữ giới của tôi sẽ là duyên lành cho việc thành đạt đạo quả.

Hòa thượng nói: ***Appamādena sampādetha.***

Hãy nỗ lực giữ giới đừng có lãng quên.

Thiền sinh trả lời: ***Āma Bhante***

Dạ, xin vâng.

KINH TỤNG

I. TỤNG KINH BUỔI SÁNG

1. Ân đức Tam bảo

*** 9 ân đức Phật:**

"Itipi so Bhagavā Arahaṃ, Sammāsambuddho, Vijjācaraṇa-sampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro purisadammasāratthi, Satthādevamanussānaṃ, Buddho, Bhagavā"

"Đức Thế Tôn là bậc Arahán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn".

1) Arahaṃ: *Đức Arahán* là bậc Ứng Cúng cao thượng có thân khẩu ý hoàn toàn trong sạch và thanh tịnh, xứng đáng thọ nhận sự lễ bái cúng dường của chư thiên, phạm thiên và nhân loại.

2) Sammāsambuddho: *Đức Chánh Đẳng Giác* là bậc tự mình chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc 4 thánh đạo - 4 thánh quả và Niết bàn, diệt đoạn tuyệt mọi phiền não, mọi tham ái, mọi ác pháp không còn dư sót, đầu tiên trong toàn cõi thế giới chúng sinh;

đặc biệt diệt được mọi tiền khiên tật, trở thành Đức Phật chánh đẳng giác, độc nhất vô nhị.

3) Vijācaraṇasampanno: *Đức Minh Hạnh Túc* là bậc có đầy đủ Tam minh, Bát minh và 15 đức hạnh cao thượng.

4) Sugato: *Đức Thiện Thệ* là bậc thuyết pháp chân lý đem lại lợi ích thật sự cho chúng sinh.

5) Lokavidū: *Đức Thế Gian Giải* là bậc thông suốt tam giới, là bậc thấy rõ, biết rõ chúng sinh thế giới, cõi thế giới, pháp hành thế giới.

6) Anuttaro purisadammasārathi: *Đức Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu* là bậc vô thượng giáo hóa chúng sinh, là bậc giáo huấn chúng sinh cải tà quy chính, cải ác làm thiện, từ hạng phàm nhân lên bậc thánh nhân.

7) Satthādevamanussānam: *Đức Thiên Nhân Sư* là bậc thầy của chư thiên, chư phạm thiên, nhân loại…

8) Buddho: *Đức Phật* là bậc tự mình chứng ngộ chân lý Tứ Thánh đế, chứng đắc 4 thánh đạo - 4 thánh quả và Niết bàn đầu tiên trong toàn cõi thế giới chúng sinh, trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác độc nhất vô nhị, rồi Ngài thuyết pháp giáo huấn chúng sinh có duyên lành cũng chứng ngộ chân lý Tứ Thánh đế y theo Ngài (cũng chứng đắc 4 thánh đạo - 4 thánh quả và Niết bàn tùy theo năng lực Ba-la-mật và hạnh nguyện của mỗi chúng sinh).

9) Bhagavā: *Đức Thế Tôn* là bậc có 6 ân đức đặc biệt do đầy đủ trọn vẹn 30 pháp hạnh Ba-la-mật của Ngài.

*** 6 ân đức pháp:**

"Svākkhāto Bhagavatā dhammo, Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opaneyyiko, Paccattaṃ veditabbo viññūhi".

"Đây là pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, do người trí tự mình giác hiểu."

1) Svākkhāto dhammo: *Pháp do Thế Tôn khéo thuyết* - là pháp gồm có 10 chánh pháp mà Đức Phật đã thuyết giảng hoàn hảo phần đầu, phần giữa, phần cuối, có ý nghĩa đầy đủ, văn chương trong sáng, rõ ràng và thanh tịnh.

10 chánh pháp là: Pháp học chánh pháp và 9 pháp siêu tam giới (4 thánh đạo + 4 thánh quả + 1 Niết bàn).

2) Sandiṭṭhiko dhammo: *Pháp thiết thực hiện tại* - Chánh pháp gồm 9 pháp siêu tam giới mà chư thánh nhân đã chứng đắc 4 thánh đạo - 4 thánh quả và Niết bàn nào, rồi tự thấy, tự biết bằng trí tuệ của mình.

3) Akāliko dhammo: *Pháp có quả tức thời* - Chánh pháp đó là 4 thánh đạo cho quả tương xứng 4 thánh quả không có thời gian ngăn cách, nghĩa là sau khi chứng đắc thánh đạo nào liền cho thánh quả ấy sau một sát-na tâm diệt rồi sinh.

4) Ehipassiko dhammo: *Pháp đến để mà thấy* - Chánh pháp là 9 pháp siêu tam giới thuộc Chân nghĩa pháp rất trong sạch và thanh tịnh, nên dám mời đến để chứng kiến, để thực chứng, thực đắc.

5) Opaneyyiko dhammo: *Pháp có khả năng hướng thượng* - Chánh pháp đó là 9 pháp siêu tam giới là pháp nên hướng tâm chứng đắc trước tiên, để mong giải thoát khổ tử sinh luân hồi trong ba giới bốn loài.

6) Paccattaṃ veditabbo viññūhi dhammo: *Pháp do người trí tự mình giác hiểu* - Chánh pháp đó là 9 pháp Siêu tam giới mà chư bậc

thiện trí thánh nhân đã chứng đắc rồi, tự mình biết rõ, tự mình nhập thánh quả hưởng an lạc Niết bàn tịch tịnh.

*** 9 ân đức tăng:**

"Suppaṭipanno Bhagavato sāvakasaṃgho.

Ujuppaṭipanno Bhagavato sāvakasaṃgho.

Ñāyappaṭipanno Bhagavato sāvakasaṃgho.

Sāmīcippaṭipanno Bhagavato sāvakasaṃgho.

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhapurisapuggalā

esa Bhagavato sāvakasaṃgho.

Āhuneyyo, Pāhuneyyo, Dakkhiṇeyyo, Añjalikaraṇīyo, Anuttaraṃ puññak-khettaṃ lokassa".

Chúng tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Thiện hạnh.

Chúng tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Trực hạnh.

Chúng tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Chánh hạnh.

Chúng tăng đệ tử Thế Tôn là bậc Như pháp hạnh.

Bốn đôi, tám chúng này là Chúng tăng đệ tử Thế Tôn

Chúng tăng đệ tử Thế Tôn đáng được cúng dường, đáng được hiến dâng, đáng được bố thí, đáng được chắp tay, là vô thượng phước điền ở trên đời."

1) Suppaṭipanno: *Bậc Thiện hạnh* - Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc đã hành nghiêm chỉnh đúng theo lời giáo huấn của Đức Phật.

2) Ujuppaṭipanno: *Bậc Trực hạnh* - Chư Thánh Thanh Văn đệ

tử của Đức Thế Tôn là những bậc đã hành trung thực đúng theo pháp hành trung đạo, không quanh co lầm lạc.

3) Ñāyappaṭipanno: *Bậc Chánh hạnh* - Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc đã hành theo pháp hành Bát Chánh Đạo chứng ngộ Niết bàn, giải thoát khổ tử sinh luân hồi trong ba giới bốn loài.

4) Sāmīcippaṭipanno: *Bậc Như pháp hạnh* - Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc đã hành giới - định - tuệ đúng đắn xứng đáng để chúng sinh tôn kính lễ bái cúng dường.

Cattāri purisayugāni atthapurisapuggalā: Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn có 4 đôi thành 8 bậc thánh (tính theo tâm siêu tam giới).

Chư Thánh Thanh Văn có 4 đôi:

Nhập Lưu thánh đạo - Nhập Lưu thánh quả

Nhất Lai thánh đạo - Nhất Lai thánh quả

Bất Lai thánh đạo - Bất Lai thánh quả

Arahán thánh đạo - Arahán thánh quả

Chư Thánh Thanh Văn có 8 bậc thánh - 4 thánh đạo và 4 thánh quả:

Nhập Lưu thánh đạo, Nhất Lai thánh đạo, Bất Lai thánh đạo, Arahán thánh đạo

Nhập Lưu thánh quả, Nhất Lai thánh quả, Bất Lai thánh quả, Arahán thánh quả

5) Āhuneyyo: *Bậc đáng được cúng dường* - Chư Thánh Thanh

Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc xứng đáng thọ nhận những thứ vật dụng mà thí chủ từ phương xa đem đến cúng dường quý Ngài, để mong được quả báu lớn.

6) Pāhuneyyo: *Bậc đáng được hiến dâng* - Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc xứng đáng thọ nhận những thứ vật dụng mà thí chủ dành cho những vị khách quý như quý Ngài.

7) Dakkhiṇeyyo: *Bậc đáng được bố thí* - Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc xứng đáng thọ nhận những thứ vật dụng mà thí chủ có đức tin trong sạch nơi Tam bảo, tin nghiệp và quả của nghiệp, đem dâng cúng đến quý Ngài, để mong được quả báu tốt lành cho mình và những người thân quyến.

8) Añjalikaraṇīyo: *Bậc đáng được chắp tay* - Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là những bậc xứng đáng cho chúng sinh chắp tay cung kính lễ bái cúng dường.

9) Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa: *Bậc vô thượng phước điền ở trên đời* - Chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Thế Tôn là phước điền cao thượng của chúng sinh không đâu sánh được.

2. Quán tưởng về tứ vật dụng

Tôi thọ dụng y dược, thực phẩm, mang y và cư trú tại tu viện khang trang này chỉ để bảo vệ cho cơ thể khỏi bị bịnh hoạn, được sống lâu theo đuổi pháp học và pháp hành.

3. Rải tâm từ - Metta

Mong cho mọi người có mặt nơi đây nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng ta gồm chư tăng và cư sĩ nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho các bậc thầy đầy đức hạnh của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho cha mẹ đầy đức hạnh của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh tại thiền viện của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong khu phố của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong khu vực của chúng ta nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho chư tăng nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho các thí chủ cúng dường tứ vật dụng nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho chính quyền nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho những kẻ trộm cướp, lọc lừa nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trên thế giới này nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong vũ trụ vô biên này nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong bốn khổ cảnh nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho nhân loại, chư thiên, phạm thiên nhiều sức khỏe và an vui.

Mong cho tất cả chúng sinh trong ba mươi mốt cảnh giới nhiều sức khỏe và an vui.

4. Phát nguyện và hồi hướng

Mong những thiện nghiệp mà tôi đã làm được sẽ giúp cho tôi đi đúng đường tu và chứng ngộ Niết bàn, bình an mãi mãi. Nếu vẫn còn lang thang trong cõi luân hồi, mong cho tôi không gặp hiểm nguy, đau khổ, tai ương, thù địch hay tội ác.

Nguyện cho mọi điều mong ước tốt lành được thành tựu như ý nguyện.

Chúng tôi xin hồi hướng bất cứ phước báu nào mà chúng tôi đã tạo được hôm nay đến cha mẹ, thầy tổ, thân quyến, các vị hộ pháp, chư thiên và tất cả chúng sinh trên khắp ba mươi mốt cảnh giới. (Lặp lại ba lần)

Mong tất cả chúng sinh cùng nhau hoan hỷ bằng cách đồng thanh:

"Lành thay, lành thay, lành thay".

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

5. Đảnh lễ Tam bảo

Buddhaṁ pūjemi

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Phật bảo. (Lạy)

Dhammaṁ pūjemi

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Pháp bảo. (Lạy)

Saṁghaṁ pūjemi

Con đem hết lòng thành kính làm lễ Tăng bảo. (Lạy)

II. TỤNG KINH BUỔI TỐI

Sám hối

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói, ý nghĩ sai lầm, làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác. Xin tất cả hãy mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi. *(3 lần)*

Tôi xin thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói, và ý nghĩ sai lầm, làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi. *(3 lần)*

Tôi xin thành thật tha thứ cho chính tôi, và nguyện từ nay làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch. *(3 lần)*

RẢI TÂM TỪ - METTÀ

**** Aham avero homi***

Mong cho tôi không bị hận thù và hiểm nguy.

Abyāpajjho homi

Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ tâm

Anīgho homi

Mong cho tôi thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṁ pariharāmi.

Mong cho tôi giữ gìn thân tâm được an lạc

**** Mama mātāpitu-ācariyā ca nātimittā ca sabrahma carino ca***

Mong cho cha mẹ, thầy tổ, thân quyến và bằng hữu:

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṁ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

**** Imasmiṁ ārāme sabbe yogino***

Mong cho tất cả thiền sinh trong thiền viện này:

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṁ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

**** Imasmiṁ ārāme sabbe bikkhu sāmanerā ca upāsaka-upāsikāyo ca***

Mong cho tất cả chư tăng, sadi, cư sĩ nam và cư sĩ nữ ở nơi này:

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṁ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

**** Amhākaṁ catupaccaya-dāyakā***

Mong cho các thí chủ cúng dường tứ vật dụng:

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṁ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

**** Amhākaṁ ārakkhadevatā imasmiṁ vihāre imasmiṁ āvāse imasmiṁ ārāme***

Mong cho các chư thiên hộ pháp nơi tu viện, nơi cư ngụ này và nơi đây:

Ārakkha devatā

Mong cho các chư thiên hộ pháp

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṁ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

**** Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā.***

Mong cho tất cả chúng sinh, chúng sinh có mặt nơi trần thế, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh có thân và tâm, tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc thánh, người phàm, chư thiên, loài người, những ai không còn hạnh phúc

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṁ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

**** Dukkhā muccantu (karuna - bi)***

Hết khổ đau

**** Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu (muditā - hỷ)***

Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có

**** Kammassakā (upekkhā - xả)***

Tất cả chúng sinh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra

**** Puratthimāya disāya***

Nơi phương Đông

Pacchimāya disāya

Nơi phương Tây

Uttarāya disāya

Nơi phương Bắc

Dakkhināya disāya

Nơi phương Nam

**** Puratthimāya anudisāya***

Nơi hướng Đông-Nam

Pacchimāya anudisāya

Nơi hướng Tây-Bắc

Uttarāya anudisāya

Nơi hướng Đông-Bắc

Nơi hướng Tây-Nam

Hetthimāya disāya

Ở hướng dưới

Uparimāya disāya

Ở hướng trên

Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā

Mong cho tất cả chúng sinh, chúng sinh có mặt nơi trần thế, các sinh vật, động vật, mọi chúng sinh có thân và tâm, tất cả đàn bà, đàn ông, các bậc thánh, người phàm, chư thiên, loài người, những ai không còn hạnh phúc

Averā hontu

Không bị hận thù và hiểm nguy

Abyāpajjā hontu

Thoát khỏi sự khổ tâm

Anīghā hontu

Thoát khỏi sự khổ thân

Sukhī attānaṁ pariharantu.

Giữ gìn thân tâm được an lạc.

**** Dukkhā muccantu (karuna - bi)***

Hết khổ đau

**** Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu (muditā - hỷ)***

Không bị tước đoạt đi hạnh phúc đã có

**** Kammassakā (upekkhā - xả)***

Tất cả chúng sinh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra

**** Uddhaṁ yāva bhavaggā ca***

Xa như cảnh giới cao nhất

Adho yāva avīcito

Đến xuống cõi thấp nhất

Samantā cakkavālesu

Trong toàn thể vũ trụ

Ye sattā pathavīcarā

Bất cứ chúng sinh nào đi lại trên mặt đất

Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận

Niddukkhā ca nupaddavā

Và những khổ thân và hiểm nguy

**** Uddhaṁ yāva bhavaggā ca***

Xa như cảnh giới cao nhất

Adho yāva avīcito

Đến xuống cõi thấp nhất

Samantā cakkavālesu

Trong toàn thể vũ trụ

Ye sattā udakecarā

Bất cứ chúng sinh nào di chuyển trong nước

Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận

Niddukkhā ca nupaddavā

Và những khổ thân và hiểm nguy

**** Uddhaṁ yāva bhavaggā ca***

Xa như cảnh giới cao nhất

Adho yāva avīcito

Đến xuống cõi thấp nhất

Samantā cakkavālesu

Trong toàn thể vũ trụ

Ye sattā ākāsecarā

Bất cứ chúng sinh nào di chuyển trong không khí

Abyāpajjha niverā ca

Mong cho thoát khỏi khổ tâm và thù hận

Niddukkhā ca nupaddavā

Và những khổ thân và hiểm nguy

CÚNG DƯỜNG NĂM ÂN ĐỨC - PAÑCA GUṆA PŪJĀ

Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā Buddhaṁ pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng giáo pháp, con xin hết lòng tôn kính Phật.

Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā Dhammaṁ pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng giáo pháp, con xin hết lòng tôn kính Pháp.

Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā Saṁghaṁ pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng giáo pháp, con xin hết lòng tôn kính Tăng.

Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā mātāpitaro pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng giáo pháp, con xin hết lòng tôn kính Cha Mẹ.

Imāya Dhammānu dhammapatipattiyā ācariye pūjemi.

Với sự thực tập theo đúng giáo pháp, con xin hết lòng tôn kính Thầy Tổ.

PHÁT NGUYỆN VÀ HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Addhāimāya patipattiyā jarā maraṇamhā parimuccissāmi.

Với sự hành thiền, mong cho tôi được thoát khỏi sự khổ của già và chết.

Idaṁ me puññaṁ āsavakkhayāvahaṁ hotu.

Mong cho phước báu của tôi sẽ đem lại sự đoạn tận các lậu hoặc.

Idaṁ me sīlaṁ maggaphalañānassa paccayo hotu.

Mong cho giới hạnh của tôi sẽ là duyên lành cho sự thành đạt đạo, quả.

Imaṁ no puñña bhāgaṁ sabbasattānaṁ dema.

Chúng tôi xin hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sinh.

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Mong tất cả chúng sinh mạnh khỏe và an vui.

Sādhu! Sādhu! Sadhu!

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

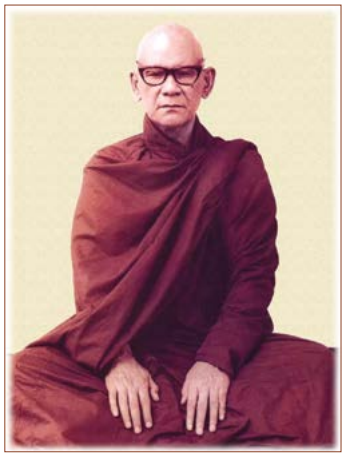
THỜI GIAN BIỂU KHÓA THIỀN

03:00 sáng	Thức dậy
03:30 - 04:00	Kinh hành
04:00 - 04:45	Thiền tọa
04:45 - 05:00	Rải tâm từ
05:00 - 06:00	Thọ thực sáng
06:00 - 07:00	Thiền tọa
07:00 - 08:00	Kinh hành
08:00 - 09:00	Thiền tọa
09:00 - 10:00	Vệ sinh tắm, giặt
10:00 - 12:00	Thọ thực trưa, nghỉ ngơi
12:00 - 01:00	Thiền tọa
01:00 - 02:00	Kinh hành
02:00 - 03:00	Thiền tọa hoặc pháp thoại
03:00 - 04:00	Kinh hành
04:00 - 05:00	Thiền tọa
05:00 - 06:00	Uống nước trái cây, tắm giặt
06:00 - 07:00	Thiền tọa
07:00 - 08:00	Kinh hành
08:00 - 08:50	Ngồi thiền
08:50 - 09:00	Rải tâm từ, hồi hướng công đức
09:00	Ngủ, nghỉ.

Phần III - PHỤ LỤC

A. TIỂU SỬ THIỀN SƯ MAHĀSI SAYĀDAW

Mahāsi Sayādaw (1904 - 1982), tu sĩ Phật giáo Theravada (Phật giáo Nguyên thủy) Miến Điện và là Thiền sư nổi tiếng dạy thiền Minh sát (còn được gọi là thiền Tuệ, thiền Quán, thiền Tứ niệm xứ, thiền Vipassanā - Insight Meditation) khắp châu Á và châu Âu. Phương pháp của Ngài là tập trung tư tưởng (định) vào cảm giác phồng - xẹp của bụng theo hơi thở, cùng với sự quan sát mọi cảm thọ và tâm.



Thiền sư Mahāsi Sayādaw

Thiền sư Mahāsi Sayādaw sinh năm 1904 tại làng Seikkhun, Bắc Miến Điện. Ngài đi tu từ năm 12 tuổi, thọ giới tỳ kheo năm 20 tuổi với pháp danh U Sobhana. Sau nhiều chục năm học tập, Ngài vượt qua các kỳ thi khảo hạch rất khắt khe về kinh tạng Theravada, được bổ nhiệm chức vị pháp sư (Dhammācariya) vào năm 1941. Từ 1931, U Sobhana đã tích cực thực hành thiền Minh sát với thầy mình là Trưởng lão Mingun Jetawun Sayādaw. Năm 1938 U Sobhana bắt đầu dạy thiền Minh sát tại chùa Mahāsi và được mọi người biết đến là Thiền sư Mahāsi Sayādaw. Năm 1947, Thủ tướng Miến Điện U Nu mời Ngài Mahāsi về dạy cho một trung tâm thiền mới mở tại Yangon, nơi mà về sau trở thành Mahāsi Sasana Yeiktha. Năm 1954 Thiền sư Mahāsi Sayādaw tham dự lần kết tập kinh điển lần thứ sáu, bắt đầu từ ngày 17 tháng 5 năm 1954 và kéo dài trong hai năm cho đến 1956. Ngài giữ vị trí của vị thầy sát hạch (Questioner) và biên tập cuối cùng (Final Editor), tức là chính vị trí của Maha Ca Diếp trong lần kết tập thứ nhất, ba tháng sau khi Phật nhập diệt. Kỳ kết tập kinh điển lần thứ sáu đã quy tụ khoảng 2.500 vị tỳ kheo trưởng lão từ tám nước: Myanmar, Sri Lanka, Thailand, India, Nepal, Lào, Cambodia, Việt Nam. Tăng già của đạo Phật Nguyên thủy Việt Nam tham gia lần kết tập thứ sáu này có Hòa thượng Bửu Chơn, Hòa thượng Hộ Tông, Hòa thượng Giới Nghiêm.

Ngài Mahāsi đã thiết lập rất nhiều trung tâm thiền khắp đất nước Miến Điện cũng như ở Sri Lanka, Indonesia, Thailand. Năm 1979, Ngài Mahāsi bắt đầu phổ biến pháp thiền Minh sát dưới tên Vipassanā hay Insight Meditation sang phương Tây tại những trung tâm mới thành lập như IMS (Insight Meditation Society) ở Barre, Massachusettes, USA. Chuyến đi này kéo dài nhiều tháng sang nhiều quốc gia và qua nhiều tiểu bang tại Mỹ, nhờ đó tạo nên một phong trào lôi cuốn những người hành thiền nhiều nơi trên thế giới đổ về học thiền tại trung tâm của Ngài tại Yangon. Ba năm sau đó vào ngày 14 tháng 8 năm 1982, Ngài Mahāsi Sayādaw viên tịch, sau một cơn đột quỵ, để lại nhiều tiếc thương cho rất đông người kính ngưỡng Ngài.

Ngài Mahāsi Sayādaw đã viết rất nhiều sách cho Phật giáo Miến Điện, đặc biệt về thiền Minh sát. Ngài cũng dịch *Thanh tịnh đạo*

Cẩm nang hướng dẫn khóa thiền Minh sát Vipassanā

luận sang tiếng Miến. Tác phẩm bằng tiếng Anh của Ngài gồm có: *Practical vipassanā exercises, Satipatthana vipassanā meditation, The Progress of Insight-an advanced talk on vipassanā, Thoughts on the Dharmma...*

Ngày nay phương pháp thiền Minh sát của Thiền sư Mahāsi Sayādaw được tiếp tục duy trì và phát triển với các học trò xuất sắc: Freda Bedi, G. V. Desani, Joseph Goldstein, Anagarika Munindra, Achan Sobin S. Namto, Sayādaw U Pandita (Panditārāma), Sharon Salzberg, Jack Kornfield, Chanmyay Sayādaw (U Janakabhivamsa), Rodney Smith, Ashin Jinarakkhita, Ajahn Tong Sirimangalo, Sayādaw U Lakkhana, Sayādaw U Pandita, Sayādaw U Silānanda... và rất nhiều tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy Theravada khác.

(http://www.phatgiaonguyenthuy.com/news-142/Hoa-thuong-Thiensu-MAHĀSI-SAYĀDAW.html)

Đường đến thiền Minh sát

Trước khi trở thành một vị thiền sư hàng đầu, Trưởng lão Mahāsi Sayādaw đã từng là một học giả uyên bác và bậc thầy của kinh điển Pāli. Sinh ra trong một huyện lỵ ở vùng thôn quê, năm lên sáu Ngài đã bắt đầu đi học trong một ngôi trường thuộc tu viện địa phương nơi làng quê của Ngài, và năm mười hai tuổi Ngài được thọ giới làm sa-di. Ngài trở thành một tỳ kheo khi vừa đến tuổi hai mươi, tuổi sớm nhất có thể được thọ cụ túc giới (thọ đầy đủ giới luật của một người xuất gia), với pháp danh Sobhana (đây là tên do chùa hay tu viện đặt khi thọ cụ túc, còn Mahāsi Sayādaw chỉ là một tước hiệu tôn kính xuất phát từ tên làng nơi có tu viện do Ngài chủ trì, tuy nhiên dưới tên gọi này, Ngài đã trở nên nổi tiếng khắp mọi nơi). Trong những năm sau đó Ngài đã theo đuổi những nghiên cứu cao

hơn về Phật học và cổ ngữ Pāli, đạt đến những danh hiệu cao nhất trong học tập và đã cống hiến không mệt mỏi cho việc giảng dạy những đề tài này.

Tuy nhiên, một ngày kia, ở tuổi hai mươi tám, Ngài cảm thấy có một nhu cầu bức thiết muốn chuyển từ lĩnh vực hiểu biết và trình bày có tính tri thức sang lĩnh vực thực hành triệt để. Vì vậy, mang theo những vật dụng cần thiết của một tăng sĩ du phương (chủ yếu là tam y và bình bát - những vật bất ly thân của một vị tỳ kheo. Tam y gồm có: Y tăng già lê, y vai trái, và y hạ; bình bát để đi khất thực), Ngài rời tu viện nổi tiếng, nơi Ngài đã được dạy dỗ và trưởng thành để lên đường, giống như một trong những vị đệ tử buổi đầu của Đức Phật, đi tìm một bậc thầy (thiền sư) có thể dạy cho Ngài một phương pháp rõ ràng và hiệu quả để thực hành thiền. Ngài đã được diện kiến Trưởng lão Mingun Jetawan Sayādaw (U Nārada Mahāthera, 1868-1955), được thừa nhận là người khai sáng, tìm cách đổi mới cho phù hợp với thời đại hiện nay về kỹ thuật Tứ niệm xứ cổ điển nhằm thực hành thiền Minh sát, hay *Vipassanā*. Về sự kiện này, chúng tôi có thể trích dẫn những gì Trưởng lão Nyānaponika đã viết trong *"The heart of Buddhist meditation"* - Trọng tâm thiền Phật giáo:

Vào đầu thế kỷ này một vị sư Miến Điện, tên là U Nārada, có khuynh hướng muốn thực chứng những lời dạy của Đức Phật mà Ngài đã học, tha thiết đi tìm một hệ thống thiền đưa ra được lối vào trực tiếp mục đích cao thượng, không vướng víu thêm gì nữa cả. Lang thang khắp xứ sở, Ngài gặp rất nhiều người được xem là đã hành thiền thật nghiêm túc, nhưng không ai cho Ngài được một sự chỉ dẫn nào thoả đáng. Trên bước đường tìm kiếm, đến những hang thiền nổi tiếng trong vùng đồi núi của Sagaing ở Thượng Miến, Ngài gặp một vị sư mà người ta đồn là đã bước vào những Thánh

đạo cao thượng (tức đã đắc các đạo quả) ở đây sự giải thoát cuối cùng là bảo đảm. Khi Trưởng lão U Nārada đặt ra những câu hỏi, Ngài đã hỏi ngược lại: "Tại sao ông lại đi tìm (chân lý) ngoài lời dạy của bậc Đạo sư? Chẳng phải Satipaṭṭhāna, Con đường độc nhất, đã được Ngài (Đức Phật) công bố đó sao?". Trưởng lão U Nārada đón nhận lời chỉ dẫn này. Nghiên cứu lại kinh điển và những bản chú giải theo truyền thống, suy xét sâu xa, và bước vào thực hành một cách tích cực, cuối cùng Ngài đã đạt đến chỗ thấu triệt những đặc tính của nó. Những kết quả đạt được trong thực hành đã làm cho Ngài tin chắc rằng đã khám phá ra cái mình đang đi tìm: một phương pháp tu tập tâm rõ ràng và hiệu quả để đạt đến sự chứng ngộ cao nhất. Từ kinh nghiệm riêng của mình, Ngài đã phát triển những nguyên tắc và những chi tiết của pháp hành tạo thành căn bản hướng dẫn cho những ai theo đường lối tu tập của Ngài dù là đệ tử trực tiếp hay gián tiếp… Ngài viên tịch ngày 18 tháng 3 năm 1955, ở tuổi 87. Nhiều người tin rằng Ngài đã đạt đến sự giải thoát cuối cùng (đắc A-la-hán).

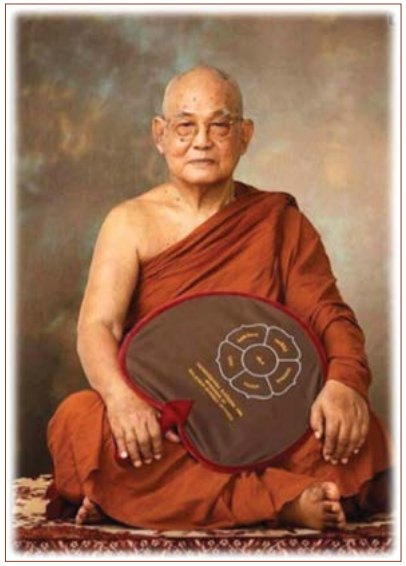
Dưới sự hướng dẫn của bậc thầy tài ba này, Mahāsi Sayādaw đã hành thiền tích cực dựa trên bốn nền tảng chánh niệm (Tứ niệm xứ), bắt đầu với quán thân, và đạt được những tiến bộ đáng kể. Sau này, không xao lãng việc thực hành *Vipassanā*, Ngài quay lại nghiên cứu Phật học và những hoạt động giảng dạy của mình như trước, và ngày càng được khẳng định là một học giả danh tiếng. Năm 1941, tức mười tám năm sau ngày thọ cụ túc, Ngài quyết định trở về quê hương, cư trú trong một tu viện địa phương và bắt đầu dạy các khóa thiền Vipassanā, thực hành theo hệ thống, trên căn bản của kinh *Tứ niệm xứ*.

Nhiều người, tại gia cũng như xuất gia, đã đến với những khóa thiền này và gặt hái được nhiều kết quả từ sự hướng dẫn của Ngài.

Chẳng bao lâu, Ngài nổi tiếng khắp đất nước nhờ hiệu quả của thiền *Vipassanā*. Thực vậy, Ngài nổi tiếng đến nỗi, năm 1949 - một thời gian ngắn sau ngày độc lập của Miến Điện, Thủ tướng U Nu đã thỉnh cầu Trưởng lão Mahāsi Sayādaw trở về Rangoon (thủ đô Miến Điện) để dạy những khóa thiền tích cực tại Thathana Yeiktha, trụ sở của Trung ương Hội Phật giáo quốc gia. Từ đó, cho đến khi Ngài viên tịch ở tuổi bảy mươi tám, năm 1982, nhiều ngàn người đã học thiền Minh sát tại trung tâm này (cho đến năm 1973, hơn 15.000 thiền sinh đã tham dự ở đó), và hàng trăm ngàn người đã được chỉ dẫn trong hơn một trăm trung tâm thiền khắp nước Miến cũng như ở các trung tâm thiền nước ngoài như Sri Lanka, Ấn Độ, Thái Lan dưới sự hướng dẫn của các vị thầy đã được chính Trưởng lão Mahāsi huấn luyện.

Trong việc nhìn nhận những thành tựu nổi bật của Ngài như một học giả, một vị thầy và một bậc thiền sư, Mahāsi Sayādaw đã được chỉ định vào vị trí chính yếu của "Người Hỏi" (tức người làm nhiệm vụ đặt ra những câu hỏi liên quan đến Tam tạng kinh điển và Chú giải, theo thể thức giống như các cuộc Kết tập kinh điển kể từ thời Đức Phật. Như vậy vai trò của Ngài ở đây tương đương với vai trò của Đại Trưởng lão Ca Diếp trong cuộc Kết tập kinh điển lần thứ nhất. Và người trả lời là Trưởng lão Tam tạng Bhaddanta Vicittasārā Bhivaṁsa. ND) tại Đại hội Phật giáo lần thứ sáu (Kết tập Tam tạng lần thứ sáu) tổ chức tại Rangoon từ năm 1954 đến 1956 nhân kỷ niệm 2.500 năm Phật lịch. Người Hỏi đóng một vai trò cực kỳ quan trọng trong Đại hội Kết tập kinh điển, vì chính Ngài là người nêu ra những câu hỏi thực chất hay những câu hỏi có hình thức có thể xem như thích hợp trong trình tự kiểm xét lại toàn bộ Tam tạng kinh điển mà tại mỗi cuộc kết tập đã thực hiện.

B. TIỂU SỬ THIỀN SƯ U PANDITA SAYĀDAW (1921 - 2016)



Thiền sư U Pandita Sayādaw

Thiền sư U Pandita Sayādaw sinh ngày 29 tháng 07 năm 1921 (25/06/Tân Dậu) tại thôn Swebosu, làng Tadahgalay, thị trấn Insein, Myanmar. Ngài là con thứ 9 trong gia đình có 10 người con của ông U Hpe và bà Daw Chit Su.

Năm 12 tuổi, Ngài được Hòa thượng Bổn sư U Jagara truyền giới sadi tại Tu viện Kocheh Village Monastery thuộc tỉnh Pegu, một ngôi tự viện miền quê xa xôi hẻo lánh. Nơi đây, Ngài học lớp Phật pháp dành cho thiếu nhi. Ngài đậu hai kỳ thi sơ cấp và trung cấp của chương trình Phật học. Năm 20 tuổi, Ngài được Hòa thượng Bổn sư cho thụ Tỳ kheo giới với Trưởng lão Hòa thượng Kelasmhay Thera, trụ trì Tu viện Mahabodhi Forest Monastery, Monastery làng Kyauktan Village, tỉnh Pegu.

Năm 1946, Ngài đậu kỳ thi Pathama Pan Pali bậc Trung cấp tiêu chuẩn được chính quyền Myanmar tổ chức lần đầu tiên. Một năm sau, Ngài đậu luôn kỳ thi Phật pháp cao cấp.

Năm 1948, Ngài đến Tu viện New Mahavisuddhyone Monastery đảnh lễ Trưởng lão Hòa thượng U Siyatathera xin thụ giáo tu học. Năm 1949, Ngài đậu kỳ thi Pháp sư (Dhammacariya) và năm 1952 kỳ thi Cetiyanganaparigiyatti do Chính phủ Myanmar tổ chức. Ngài được trao danh hiệu Abhivamsa.

Sau đó, Ngài nhận làm Giáo thọ giảng dạy Giáo pháp toàn thời gian cho Tu viện New Shwegyin Monastery. Trong thời gian này diễn ra Đại hội Kết tập Pháp tạng lần thứ 6 tổ chức ngày 17 tháng 05 (Visākha Day) năm 1954, Ngài phụ trách phần tổ chức và hiệu đính phần Phạn ngữ Pali của Đại hội.

Kể từ năm 1950, Ngài nhận thức rằng Phật pháp sẽ trường tồn nếu pháp học được đi đôi với pháp hành. Ngài đến học thiền tại Thiền viện Yangon Sasama Yeiktha hay còn gọi là Thiền viện Mahasi Sasana Yeiktha (Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre), Yangon, Myanmar do Thiền sư Mahāsi Sayādaw (1904-1982) sáng lập. Ngài học thiền Minh sát dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Thiền sư Ashin Vicara. Năm 1955, Ngài rời công việc giảng dạy Giáo pháp để chú tâm vào việc hành thiền và được Thiền sư Mahāsi Sayādaw giao cho nhiều trách nhiệm tại Thiền viện Mahasi Sasana Yeiktha.

Đầu năm 1959, Ngài tháp tùng Thiền sư Mahāsi Sayādaw sang Sri Lanka và trụ lại quốc gia Phật giáo này 3 năm để góp phần

hoằng pháp và giúp thiết lập chi nhánh Thiền viện Mahasi Sasana Yeiktha tại Sri Lanka. Năm 1961, về lại cố hương Yangon, Ngài tinh tấn thiền định dưới sự truyền dạy trực tiếp của Thiền sư Mahāsi Sayādaw. Sau đó, Ngài phụ tá Thiền sư Mahāsi Sayādaw để hướng dẫn thiền sinh tu tập. Từ đó Ngài được trải nghiệm tu tập trong cả pháp học lẫn pháp hành và đã trở thành một trong những vị thiền sư lỗi lạc nhất theo truyền thống Mahāsi Sayādaw.

Ngài phụ trách hướng dẫn sự tu tập cho chư tăng và nữ tu tại các Trung tâm Thiền Phật giáo Nguyên thủy như Thiền viện Mahasi Sasana Yeiktha, Yangon, Moulmein, và Mandalay. Chư tôn đức tăng già và chúng phật tử tín nhiệm suy tôn Ngài ngôi vị Thiền sư Trưởng (Ovadacariya) Thiền viện Mahasi Sasana Yeiktha (Mahasi Sasana Yeiktha Meditation Centre) vào ngày 22/08/1982, để tiếp tục trụ trì Thiền viện Mahasi Sasana Yeiktha sau khi Thiền sư Mahāsi Sayādaw viên tịch. Nơi đây Ngài dạy những bậc xuất gia và hàng tại gia cư sĩ. Những lời dạy của Ngài, rút tỉa từ trên sáu mươi năm kinh nghiệm bản thân trong đời sống tự viện, rất đơn giản và cụ thể rõ ràng, thích hợp với cả hai hạng thiền sinh, hàng sơ cơ và những vị đã tiến bộ thâm sâu.

Năm 1984, nhận thấy nhân duyên xuất dương hải ngoại hoằng pháp lợi sinh được thuận lợi, Ngài bắt đầu chuyến vân du đó đây trên thế giới như Vương quốc Anh, Hoa Kỳ và Malaysia để hướng dẫn pháp hành thiền Phật giáo Nguyên thủy tại các quốc gia này.

Năm 1985, Ngài tiếp tục sứ mạng Như Lai sứ giả tại các quốc gia Nepal, Australia.

Năm 1986, lần thứ hai Ngài sang Hoa Kỳ theo lời mời của tổ chức Buddha Sasana Foundation để hướng dẫn khóa thiền Tứ niệm xứ hay thiền Minh sát tại Yucca Valley, Califomia. Ngài đến hướng dẫn thiền cho nhóm thiền tiền thân của Như Lai thiền viện lần đầu tiên vào năm 1989 trong một khóa thiền được tổ chức tại Tu viện Tuangpulu Monastery ở Santa Cruz, California. Sau khi thiền viện được thành lập vào năm 1991, hầu như năm nào Ngài cũng sang hướng dẫn Khoá thiền đặc biệt Mùa Xuân tại Như Lai thiền viện. Ngoài ra, Ngài còn hướng dẫn các khóa thiền cho Trung tâm Thiền Insight Meditation Society ở Barre, Massachussetts.

Năm 1991, Ngài thành lập Trung tâm Thiền Paṇḍitārāma tại Yangon và sau đó là các trung tâm chi nhánh Paṇḍitārāma ở Myanmar, Korea, Nepal, Australia, Singapore, Vương quốc Anh và Hoa Kỳ.

Một số tác phẩm của Ngài được phát hành bằng tiếng Myanmar, tiếng Anh với những tác phẩm như *In this very life, On the path to freedom, The way to the happiness of peace,* và *The meaning of satipatthana*. Sách được dịch ra tiếng Việt có cuốn *"Ngay trong kiếp sống này"* do Như Lai thiền viện ấn tống.

Hữu sinh hữu diệt, sinh ký tử quy, nhân duyên Ta bà quả mãn, thuận thế vô thường, khi đang giảng dạy cho 100 thiền sinh tại Thái Lan, Ngài hiện bệnh duyên và nhập viện Bumrungrad, Bangkok. Nhưng vì tuổi cao, sức yếu Ngài đã an nhiên thu thần viên tịch tại đây vào lúc 18 giờ 05 phút ngày thứ Bảy, 16/04/2016 (10/03/Bính Thân), hưởng thọ 95 tuổi.

Ngài Joseph Goldstein (Barre, Massachusett), một hành giả thiền Minh sát Vipassanā nổi tiếng tại Hoa kỳ, trong *Lời mở đầu* cuốn sách *"Ngay trong kiếp sống này "* ("In this very life") đã viết những lời trân trọng về Thiền sư U Pandita Sayādaw: *"Là một thiền sư,*

Ngài đã hướng dẫn chúng tôi thực hành một cách tinh tế và vi diệu.

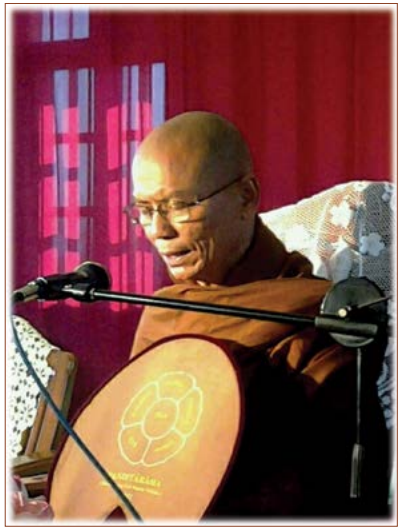
Là một học giả, Ngài đã đem lại sức sống và ý nghĩa mới mẻ về những lời dạy muôn đời của đức Phật. Và là một người bạn tinh thần vĩ đại, Ngài đã khích lệ chúng tôi nỗ lực tìm đến nơi giải thoát cao thượng.

Đức Phật xuất thân từ dòng dõi chiến sĩ của xứ Ấn Độ cổ xưa. Và ngày nay, Thiền sư U Pandita Sayādaw là một chiến sĩ tâm linh của thời đại chúng ta. Ngài nhấn mạnh rằng chúng ta cần phải dũng mãnh tinh tấn và vui mừng tin tưởng là chúng ta có thể giải thoát ngay trong kiếp sống này. Thiền sư U Pandita Sayādaw đã giúp chúng ta nhận ra nguồn năng lực bên trong của chính mình, để chinh phục một con tim chật hẹp, giới hạn, lệ thuộc vào điều kiện ngoại giới và chấp thủ".

Lời giới thiệu của Ban Tu thư Như Lai thiền viện có những lời đánh giá Thiền sư U Pandita Sayādaw như sau: *"Trong những lần pháp thoại và hướng dẫn hành thiền, Ngài như một chiến tướng oai nghi và hùng dũng trên cỗ xe từ bi và trí tuệ thúc dục thiền sinh nỗ lực không ngừng nghỉ để đánh tan các đoàn quân tham lam và sân hận trên chiến trường si mê của kiếp nhân sinh. Ngài luôn luôn nhắc đi nhắc lại để cho chúng ta thấy rõ rằng giải thoát là một việc mà bất cứ ai nỗ lực thiền tập đều có thể thành đạt ngay trong kiếp sống này chứ không phải là chuyện mơ hồ như thường được nghĩ."*[1]

*. Nguồn: Buddhist News

C. TIỂU SỬ THIỀN SƯ THARMANAYKYAW SAYĀDAW



Thiền sư Tamanêchô

Thiền sư Tamanêchô (Tharmanaykyaw Sayādaw Ashin Dhammikabhivamsa) sinh ngày 28/07/1956 và trở thành sadi năm 11 tuổi. Đến năm 20 tuổi Ngài trở thành tỳ kheo với thầy tế độ của mình là Đại sư Maha Gandayon (Maha Gandhayon Sayādaw U Janakabhivamsa).

Ngài đã nhận được học vị Tamanaychô (Tharmanaykyaw), học vị Pháp sư (Dhammacariya), học vị Abhivamsa, những học vị được kính trọng nhất, cao nhất trong hệ thống học vị của Phật giáo Theravada Myanmar cũng như đã vượt qua kỳ thi Sakyasiha.

Năm 2018 Ngài được Chính phủ Myanmar trao tặng danh hiệu cao quý Agga mahā ganthavācaka paṇḍita - The foremost great wise in teachings/reciting Pāli Canon) - Bậc Đại Trí Giả Tối Thắng trong truyền dạy Pāli Canon - Phật ngôn chánh tạng.

Ngài đã ở Trung tâm Thiền Mahāsi 8 năm, sau đó đã cùng Thiền sư Panditamrama Sayādaw chuyển tới trung tâm thiền quốc tế Panditarama hướng dẫn, giảng dạy cho các thiền sinh quốc tế hơn 23 năm tại đây.

Từ năm 2006, Ngài trở thành Viện trưởng Thiền viện Tamanaychô Mahagandayôn (Thamrmanaykyaw Mahagandhayon Monastery) tại Mawbi, Yangon.

Ngài hướng dẫn thiền sinh thiền *Vipassanā*, dạy Pāḷi cho các vị tỳ kheo, sadi, tu nữ, trẻ em; và phụng sự cho giáo pháp của Đức Phật đồng thời đã viết hơn 100 cuốn sách giảng dạy những điều cốt tủy của Phật giáo Theravada.

Ngài đã được thỉnh mời giảng dạy và hướng dẫn các khoá thiền tại Hoa Kỳ, Thái Lan, Đài Loan,... và Việt Nam 4/2016 - tại Thiền viện Phước Sơn - Đồng Nai, tại Nha Trang và tại Tòa nhà NEM 545 Nguyễn Văn Cừ - Hà Nội.

Cuốn sách này mang tựa đề "An interview with Mahāsi Sayādaw" *(Một cuộc phỏng vấn Thiền sư Mahāsi Sayādaw)* do Ngài đã bỏ công sưu tập những lời giảng giải trong các bài giảng của Thiền sư Mahāsi Sayādaw và hệ thống lại theo trình tự những điểm liên quan đến thiền *Vipassanā* - Tứ niệm xứ, dưới dạng các câu hỏi - đáp, nhằm giúp những hành giả Minh sát hiểu rõ hơn, đầy đủ hơn về Pháp thiền phổ dụng hàng đầu tại Myanmar, đất nước của Phật giáo Nguyên thủy Theravada.

D. PHỎNG VẤN THIỀN SƯ MAHĀSI SAYĀDAW VỀ THIỀN MINH SÁT*

I. NHỮNG ĐIỀU LIÊN QUAN ĐẾN VIPASSANĀ

- *Câu hỏi 1:* ***Kính bạch Ngài Mahāsi Sayādaw, khi mới bắt đầu thực hành pháp Satipaṭṭhāna Vipassanā (Minh sát Tứ niệm xứ), Ngài có niềm tin trọn vẹn nơi pháp hành này không?***

Không, thực lòng mà nói tôi không tin. Lúc đầu tôi không có niềm tin mấy nơi pháp hành *Vipassanā*. Vì thế, tôi không trách bất cứ người nào về điều này trước khi họ bắt đầu thực hành thiền Minh sát. Đó cũng chỉ là vì họ có ít hay không có kinh nghiệm gì về nó mà thôi. Năm 1931 khi tôi mới chỉ có tám hạ (tuổi hạ của người xuất gia tính từ lúc thọ cụ túc giới), trước sự tò mò và mơ mơ hồ hồ của tôi, một vị thiền sư gọi là Miṅgun Jetawan Sayādawji, dạy: Khi đi ghi nhớ (chữ *ghi nhớ* hay *ghi nhận* (note) dùng ở đây trong nghĩa của từ *"sati"* - niệm mà theo giải thích của Ngài Mahāsi mục đích là để hay biết các hiện tượng đang thực sự xảy ra từ sát-na này đến sát-na khác, xem *Câu hỏi 37*) đang đi; khi đứng ghi nhớ đang đứng;

* *Thiền sư Tharmanaykyaw Sayādaw - Tỳ kheo Pháp Thông* dịch

khi ngồi ghi nhớ đang ngồi; khi nằm ghi nhớ đang nằm; khi co (tay chân) ghi nhớ đang co; khi duỗi (tay chân) ghi nhớ đang duỗi; khi ăn ghi nhớ đang ăn. Tôi lấy làm bối rối bởi sự thật là ở đây không có đối tượng để quan sát trong nghĩa cùng tột (pháp chân đế), như là danh và sắc, và tính chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Nhưng tôi cũng dành cho nó một sự lưu tâm nào đó và nghĩ: *"Cách Ngài Sayādaw dạy thật lạ lùng làm sao,"*. Tôi chắc chắn *"Ngài là bậc hiểu biết và đang dạy từ kinh nghiệm riêng của Ngài."* Đối với tôi có lẽ còn quá sớm để quyết định xem nó là hay hay dở trước khi tự thân tôi thực hành nó. Tôi đã khởi sự thực hành với Ngài như vậy.

- *Câu hỏi 2:* ***Bạch Ngài, Ngài có thể giải thích ý nghĩa của Satipaṭṭhāna?***

Satipaṭṭhāna có nghĩa là niệm, hay luôn luôn ghi nhớ. Cái người ta cần phải ghi nhớ không quên ở đây là hiện tượng thân, thọ, tâm hay pháp ngay khoảnh khắc (sát-na) chúng xuất hiện đối với họ.

- *Câu hỏi 3:* ***Bạch Ngài, chúng con tin là Ngài đã đạt được sự tiến bộ rất nhanh trong pháp hành của Ngài, khơi dậy được hết tuệ Minh sát này đến tuệ Minh sát khác, có phải vậy không, thưa Ngài?***

Không, tôi không tiến nhanh như vậy đâu. Thực sự, ba hoặc bốn tuần lễ sau khi khởi sự thực hành tôi vẫn không hiểu hết được pháp hành bởi vì tôi chưa vận dụng đủ nỗ lực. Tuy nhiên, một số hành giả ở đây, mặc dù pháp hành có vẻ mới lạ đối với họ, đã khéo léo phát triển đủ định và niệm sau một tuần hoặc hơn, để thấy được vô thường, khổ và không thực thể hay vô ngã tới một mức độ nào đó. Phần tôi, sau một tháng hoặc khoảng hơn một tháng tôi vẫn không thể đạt được một tiến bộ đáng lưu ý nào trong pháp hành này, nói gì đến bốn hay năm ngày. Thực sự lúc đó việc thực hành của tôi

vẫn không tiến triển gì cả. Điều này là do đức tin nơi pháp hành của tôi không đủ mạnh, và tôi không vận dụng tinh tấn đầy đủ lắm. Ở điểm này, hoài nghi hay còn gọi là *Vicikicchā*, thường thường cản trở không cho tuệ Minh sát và Đạo - Quả *(Magga - Phala)* xảy ra. Vì thế điều rất quan trọng là phải loại trừ hoài nghi ấy. Nhưng, tôi đã phí hết cả thì giờ của mình do lầm hoài nghi đó là sự phân tích hữu ích.

Tôi nghĩ rằng việc người ta quan sát các đối tượng như đang đi, đang co, đang duỗi, v.v… chẳng qua chỉ là cách thực hành theo khái niệm chế định, chứ không phải theo chân nghĩa pháp hay chân đế. Có lẽ Ngài Sayādaw đã dạy tôi cách này như một luyện tập cơ bản, sau đó Ngài sẽ dạy cho tôi cách làm thế nào để phân biệt giữa danh (tâm) và sắc (thân), v.v… Nhưng về sau, trong lúc đang tiếp tục với pháp hành này tôi tự nhiên nhận ra: *"Trời! Đây không chỉ là một sự luyện tập cơ bản, mà ghi nhớ các hoạt động thân tâm, như đang đi, đang co, đang duỗi, v.v... cũng còn là cách thực hành ở những giai đoạn cao hơn nữa. Đây là tất cả cái mà tôi cần để quan sát. Không còn gì khác nữa"*.

- *Câu hỏi 4:* ***Bạch Ngài, liệu có thể cảm nhận được các pháp (hiện tượng danh - sắc) trong nghĩa tối hậu, hay chân đế do đơn thuần quan sát cái 'đi', chẳng hạn, như đang đi theo cách chế định không?***

Có ba loại "Tôi". Thứ nhất là cái "Tôi" lầm lẫn cho một người hay một cái ngã dưới dạng tà kiến *"Diṭṭhi"*. Cái "Tôi" được xem như một nhân vật quan trọng theo nghĩa ngã mạn *(Māna)* là loại thứ hai. Và loại cuối cùng là cái "Tôi" chúng ta dùng trong ngôn ngữ hàng ngày theo nghĩa thường đàm. Nếu chúng ta ghi nhớ cái "đi" khi đang đi, cái tôi liên hệ trong trường hợp này là loại thứ ba, cái tôi vốn được ngay cả Đức Phật và các bậc A-la-hán sử dụng, vì nó

không liên can gì đến tà kiến *(diṭṭhi)* và ngã mạn *(māna)*. Vì thế tôi chỉ dẫn các hành giả ở đây ghi nhớ bằng ngôn ngữ hàng ngày mỗi bước họ bước như *'đi', 'đi'*.

Mặc dù ngôn ngữ chế định được dùng, người hành thiền chắc chắn sẽ kinh nghiệm được pháp trong nghĩa tối hậu hay chân đế vượt ra ngoài những khái niệm nếu sự tập trung của anh ta có đủ sức mạnh. Khi đi, chẳng hạn, anh ta hay cô ta ở một điểm nào đó chắc chắn sẽ biết được ý định muốn bước của mình, trạng thái cứng, căng hay chuyển động liên hệ, và những thay đổi liên tục của chúng (bước đi). Anh ta hay cô ta sẽ không thấy cái hình thể, hay hình thù rắn chắc, ngoài các hiện tượng (pháp) đang sinh và diệt theo tự nhiên của chúng. Đúng thời, anh ta hay cô ta sẽ thấy chẳng những đối tượng quan sát, mà cả tự thân tâm ghi nhớ vào lúc ấy cũng đang sinh và diệt ngay tức thì. Nếu bạn không tin điều đó, cứ thử thực hành sẽ biết. Tôi bảo đảm với bạn rằng nếu bạn theo đúng chỉ dẫn của tôi, thực sự bạn sẽ cảm nhận được điều đó cho chính mình.

- Câu hỏi 5: ***Bạch Ngài, khi bắt đầu thực hành chúng con phải ghi nhận (niệm) cái gì? Chẳng hạn, khi đi chúng con có phải ghi nhận tâm và thân hay danh và sắc liên hệ (đến cái đi) không?***

"Yathā-pakataṃ Vipassanā-bhiniveso" - *Thiền Minh sát (Vipassanā) chú ý tới bất kỳ đối tượng rõ rệt nào* - điều này được nói đến trong phụ *Chú giải Thanh tịnh đạo - Visuddhi magga*. Vì thế, hành giả được hướng dẫn bắt đầu công việc minh sát của mình bằng cách ghi nhận một đối tượng rõ rệt, đó là một đối tượng dễ ghi nhận hay dễ quan sát nhất. Bạn không nên bắt đầu với những đối tượng khó hoặc vi tế và nghĩ rằng bạn sẽ hoàn tất công việc thực hành sớm hơn thay vì muộn. Chẳng hạn, khi một người học trò mới bắt đầu đi học, phải bắt đầu với những bài học dễ. Không thể cho nó những bài học khó

được. Cũng vậy, bạn nên bắt đầu việc thực hành với những quan sát dễ nhất. Đức Phật dạy một cách rất dễ: *"Khi đi, biết* hay *ghi nhận đang đi"*. Có vậy thôi.

- Câu hỏi 6: ***Bạch Ngài, có phải Ngài đã khởi xướng cách quan sát sự "phồng - xẹp" của bụng khi thở?***

Không, tôi không phải là người khởi xướng cách quan sát 'phồng - xẹp'. Thực sự chính Đức Phật đã khởi xướng nó vì Ngài dạy quan sát Vāyodhātu, tức quan sát phong đại hay yếu tố gió trong năm uẩn. Sự phồng - xẹp là do phong đại tạo thành.

Mới đầu, một số người đã chất vấn cách quan sát sự phồng - xẹp của bụng này. Tuy nhiên, do bạn bè khuyến khích, sau đó họ đã thử và hiểu được giá trị của nó nhiều đến độ thậm chí họ đã chỉ trích lại những kẻ ưa bới lông tìm vết trước đây. Tôi chắc chắn rằng người nào thử rồi cũng sẽ hiểu được giá trị của nó từ kinh nghiệm cá nhân của mình, cũng giống như việc nếm đường, người nào cũng có thể trực tiếp hiểu vị ngọt của nó từ cảm nhận riêng của mình.

- Câu hỏi 7: ***Bạch Ngài, liệu có thể ghi nhận một đối tượng sau khi nó đã xảy ra một khoảnh khắc (sát-na) được không?***

Không, tất nhiên không thể được. Mặc dù bạn có thể mua chịu một món gì rồi sẽ trả tiền sau được, song trong trường hợp của Minh sát không cho phép mua chịu. Vì thế, bạn phải ghi nhận một đối tượng ngay sát-na nó xảy ra để khỏi bị dính mắc vào nó.

- Câu hỏi 8: ***Sẽ không hại gì cho sức khoẻ nếu một người thực hành quá tích cực chứ, thưa Ngài?***

Trong kinh điển Pāli có nói: *"kāye ca jīvite ca anapekkhātaṃ upaṭṭhapeti* - (thực hành) *không quan tâm đến mạng sống và chân*

tay của mình". Điều này khích lệ người ta thực hành với sức tinh tấn của đấng trượng phu, ngay cả phải hy sinh mạng sống hay chân tay của mình. Một số người có thể nghĩ: "Thực hành sao mà khủng khiếp đến thế!". Thật sự là, không người nào thực hành tích cực mà chết cả, và thậm chí nó cũng không làm tổn hại đến sức khoẻ của họ. Thực tế, có nhiều bằng chứng cho thấy rằng một số người đã chữa khỏi những chứng bệnh kinh niên nhờ thực hành thiền này.

- Câu hỏi 9: ***Bạch Ngài, trong việc thực hành thiền Minh sát có cần thiết phải gắn nhãn hay gọi tên một đối tượng, như là 'phồng xẹp' v.v… không?***

Những cái tên, dù chúng được gọi bằng thuật ngữ hay ngôn ngữ thông thường, cũng đều là khái niệm hay chế định, và không quan trọng lắm. Cái được xem là quan trọng nhất ở đây là làm sao biết được về hiện tượng có liên quan trong một đối tượng như 'trạng thái phồng và xẹp của bụng khi thở.' Thực ra, chỉ hay biết được đối tượng, hoàn toàn không gọi tên, cũng đã đáp ứng được yêu cầu rồi.

Tuy nhiên, không gắn nhãn hay gọi tên thì lại khó có thể biết được trọn vẹn đối tượng một cách chính xác. Lại nữa, nó sẽ không dễ dàng cho hành giả khi trình bày cảm nhận của mình cho thiền sư, hoặc không dễ cho vị thầy khi đưa ra lời khuyên cho hành giả *(yogi)*. Đó là lý do vì sao người hành thiền được hướng dẫn nên gắn nhãn, gọi tên một đối tượng khi họ ghi nhận nó. Ngay cả như thế, việc sử dụng thuật ngữ cho hết mọi đối tượng mà một hành giả gặp cũng sẽ là khó. Vì lẽ đó tôi hướng dẫn hành giả dùng ngôn ngữ thông thường như 'phồng, xẹp' khi họ thực hành.

- Câu hỏi 10: ***Bạch Ngài, Ngài có luôn khuyến khích hành giả gọi tên một đối tượng không?***

Không, không phải lúc nào cũng gọi tên. Có những lúc bạn thấy các đối tượng xuất hiện nhanh đến nỗi bạn không có thì giờ đâu mà gắn nhãn hay gọi tên mỗi đối tượng. Lúc đó bạn phải chạy theo cho kịp đối tượng bằng cách chỉ hay biết chúng từ sát-na này đến sát-na khác, không gọi tên. Hành giả cũng có thể biết bốn hay năm đối tượng một lúc, dù chỉ gắn nhãn được một trong số những đối tượng ấy. Đừng lo lắng về chuyện đó. Như thế cũng đã đáp ứng được yêu cầu của bạn rồi. Nếu bạn cố gắng gắn nhãn hết mọi đối tượng đang xuất hiện, rất có thể bạn sẽ bị kiệt sức sớm. Vấn đề là phải biết cẩn thận về các đối tượng, nghĩa là hay biết dưới dạng các đặc tính của chúng. Trong trường hợp này, bạn cũng có thể ghi nhận các đối tượng xuất hiện ngang qua sáu căn từ sát-na này đến sát-na khác thay vì ghi nhận theo cách thông thường.

- Câu hỏi 11: ***Bạch Ngài, nếu không gắn nhãn hay gọi tên một đối tượng thiền, giống như phồng, xẹp, ngồi, đứng, đi, nằm v.v... thì có gì thiếu sót không?***

Tất nhiên là có, có một số bất lợi trong việc không gắn nhãn một đối tượng thiền, đó là sự trùng hợp không chính xác của tâm và đối tượng thiền, sự hay biết hời hợt, giảm thiểu tinh tấn, v.v…

- Câu hỏi 12: ***Bạch Ngài, nếu như khi người ta đang ngồi chỉ cần ghi nhận "ngồi, ngồi" là đã đáp ứng được mục đích, tại sao họ lại được hướng dẫn phải ghi nhận "phồng, xẹp" khi họ đang ngồi nữa?***

Dĩ nhiên, khi ngồi ghi nhận "ngồi, ngồi" là đã đáp ứng được mục đích. Nhưng nếu họ chỉ quan sát một loại đối tượng duy nhất trong thời gian lâu dài, thì công việc sẽ trở nên dễ dàng đến độ họ có thể mất đi sự quân bình do ít tinh tấn và có quá nhiều định. Điều này

sẽ dẫn đến hôn trầm, thụy miên (lười biếng, buồn ngủ) đồng thời chánh niệm hoặc sự hay biết sẽ không sâu sắc hoặc yếu ớt. Đó là lý do vì sao hành giả được hướng dẫn quan sát "phồng, xẹp" như một đối tượng chính khi đang ngồi.

- Câu hỏi 13: ***Bạch Ngài, nhờ ghi nhận 'phồng, xẹp' người hành thiền giữ được sự quân bình giữa định và tinh tấn như thế nào?***

Ghi nhận 'phồng và xẹp' không đòi hỏi phải có quá nhiều định vì nó không phải là một loại đối tượng đơn điệu, cũng không cần thiết phải nhiệt tâm thái quá vì chỉ có hai loại đối tượng để ghi nhận. Như vậy sự quân bình có thể được duy trì giữa định và tinh tấn.

- Câu hỏi 14: ***Bạch Ngài, mục đích cho việc luân phiên ngồi một giờ và đi kinh hành một giờ trong pháp hành này là gì? (Lịch hàng ngày tại Trung tâm Thiền Mahāsi bao gồm các giờ ngồi và đi xen kẽ).***

Đi kinh hành nhiều có khuynh hướng khơi dậy tinh tấn nhiều hơn, nhưng ít định, và có thể làm tổn hại đến sức khoẻ. Vì thế hành giả được sắp xếp ngồi và đi xen kẽ nhau mỗi thời một tiếng. Nhờ vậy họ có thể giữ được sự quân bình giữa định và tinh tấn.

- Câu hỏi 15: ***Bạch Ngài, nếu một hành giả ghi nhận 'phồng và xẹp', có phải họ sẽ được trông đợi chỉ hay biết duy nhất chính cái bụng đang phồng và xẹp thôi?***

Quả thực đúng như vậy, lúc mới đầu thực hành, hành giả chỉ đơn giản hay biết về chính cái bụng (đang phồng và xẹp) thôi. Không có vấn đề gì trong đó cả. Dĩ nhiên, sự giác ngộ đạo quả magga phala không phải là chuyện trông đợi lúc ban đầu. Ngay cả tuệ thứ nhất phân biệt giữa danh - sắc *(Nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa)* cũng không thể nào đạt đến. Buổi đầu thực hành, hành giả

phải làm việc để tránh các chướng ngại (năm triền cái, đặc biệt là những ý nghĩ lang thang hay phóng tâm) bằng cách ghi nhận chúng thật sát sao. Chỉ khi các triền cái được tránh xa trong một thời gian dài bằng *vikkhambhana (Vikkhambhana hay trấn phục* là một trong ba cách đoạn trừ phiền não trong tu tập. 1. Trấn phục đoạn trừ *(Vikkhambhana-pahāna)*, đoạn trừ bằng tâm thiền; 2. Nhất thời đoạn trừ *(Tadaṅga-pahāna)*, đoạn trừ bằng cách đối trị; 3. Tuyệt diệt đoạn trừ *(Samuccheda-pahāna)*, đoạn trừ bằng đạo quả) và tâm thoát khỏi chúng, lúc đó hành giả mới bắt đầu cảm nhận được hiện tượng thực liên quan đến sự 'phồng và xẹp', như là sự cứng, căng, rung động, v.v…, ngoài cái bụng bình thường.

- Câu hỏi 16: ***Bạch Ngài, Ngài có thể nói kỹ hơn về những tư thế ngồi thích hợp?***

Có ba tư thế hay ngồi xếp bằng. Thứ nhất là ngồi (kiết già) với hai lòng bàn chân lật ngửa lên giống như các bức tượng Phật ngồi; thứ hai ngồi với hai bắp chân giữ song song, hay chân này vắt trên chân kia; và thứ ba là cách ngồi như phụ nữ Miến (Myanmar) với hai đầu gối gấp lại ở phía dưới, cách ngồi này còn gọi là *addha-pallanka*. Nói chung bất cứ tư thế nào thích hợp. Đối với phụ nữ, họ có thể ngồi theo cách họ thích trừ phi ở nơi công cộng. Điều quan trọng là làm sao để có thể ngồi trong thời gian lâu, nhờ thế định sẽ có cơ hội nảy sinh, phát triển và cuối cùng dẫn đến trí tuệ Minh sát.

- Câu hỏi 17: ***Bạch Ngài, Ngài có khuyên các hành giả hoàn toàn không được nói trong lúc thực hành không?***

Không, tôi không khuyên. Tôi nghĩ không nên làm như vậy. Tuy nhiên, sẽ là khôn ngoan khi không nói những điều vô ích hoặc không cần thiết. Bạn chỉ nên nói những gì cần thiết, lợi ích, hoặc

những gì thuộc về giáo pháp và nói một cách chừng mực. Như vậy, sẽ đem lại cho bạn tiến bộ cả về phương diện thể chất lẫn tinh thần.

- Câu hỏi 18: ***Bạch Ngài, khi cho phép một hành giả nghe bài nói chuyện về sự tiến triển của các tuệ giác, Ngài có xác nhận rằng người ấy là một bậc Tu-đà-hoàn (Sotapanna), người đã đạt đến tầng giác ngộ thứ nhất không?***

Không, hoàn toàn không. Tôi chưa bao giờ đưa ra những phán xét về địa vị tinh thần của một người nào cả. Tuy nhiên, khi chúng tôi chắc chắn rằng một hành giả thực hành khá tốt rồi, chúng tôi cho phép họ nghe bài nói chuyện của một trong những bậc thầy về thiền của chúng tôi, giải thích tỷ mỷ về cách tuệ Minh sát tiến đến sự chứng ngộ đạo *(magga)* và quả *(phala)* như thế nào. Mục đích là để giúp cho hành giả có thể xác quyết mức tâm linh của họ nhờ kiểm tra cảm nhận riêng của mình với bài nói chuyện đã đưa ra. Hơn nữa, điều này sẽ cho họ một cơ hội để thưởng thức thành quả của mình, cũng như đưa ra một sự khích lệ để họ chịu khó hơn nữa nhằm phát triển thêm. Điều đó không phải để chúng tôi xác định xem mức giác ngộ người ấy đã đạt đến là gì. Vì thế, chỉ là sự hiểu lầm khi cho rằng chúng tôi xác nhận một hành giả là bậc Tu-đà-hoàn bằng cách cho phép họ nghe bài nói chuyện ấy.

- Câu hỏi 19: ***Bạch Ngài, những khó khăn nào Ngài đã gặp phải trong việc giảng dạy thiền Vipassanā này?***

Năm1939, khi tôi mới bắt đầu dạy thiền *Satipaṭṭhāṇa Vipassanā* tại quê nhà của tôi, Tu viện Mahāsi, làng Saik Khon, thị trấn Shew Bo. Thời gian đó, vị trụ trì tu viện kế bên không hoan hỷ với việc giảng dạy của tôi. Nhưng, ông không dám chỉ trích công khai trước mặt vì ông biết tôi là người có uy tín. Ông chỉ làm điều đó sau lưng tôi. Cũng có một số vị sư và cư sĩ ủng hộ ông ta. Tuy nhiên, tôi không phản ứng gì cả, mà cứ tiếp tục công việc giảng dạy của mình như thường lệ. Dù cho họ có chỉ trích như thế nào chăng nữa, cũng chẳng có gì làm lay động tôi được bởi vì tôi giảng dạy từ kinh nghiệm riêng của mình. Sau đó ngày càng nhiều người bắt đầu chứng minh được điều tôi dạy là chính xác qua trải nghiệm trực tiếp của tự thân họ.

Về sau, vị sư chỉ trích việc giảng dạy thiền của tôi này, không may vướng phải một người phụ nữ, và phải xả y hoàn tục. Ông qua đời bốn hoặc năm năm sau đó.

Lại nữa, khi tôi bắt đầu dạy tại Yangon, một trong những tờ báo ở đó cứ liên tục chỉ trích việc giảng dạy của tôi trong một thời gian. Nhưng tôi cũng chẳng phản ứng. Và rồi, một cuốn sách mang tựa đề "The ladder to pure land" *(Cái thang đến miền tịnh độ)* đã chỉ trích một cách vô căn cứ việc dạy thiền của tôi. Thêm nữa, có một tạp chí đã liên tục đăng những bài viết công kích việc giảng dạy của tôi. Tuy nhiên, tôi đã không làm điều gì để phản ứng lại họ, nghĩ rằng giáo pháp *(Dhamma)* này là của Đức Phật, chứ không phải của tôi. Vì thế những ai hiểu được giá trị của điều tôi dạy sẽ đến với tôi. Còn ngược lại, họ đi đến các vị thầy khác. Tôi lại tiếp tục công việc giảng dạy như thường lệ, và thấy rằng chẳng những không còn những chướng ngại, mà sự nghiệp giảng dạy thiền của tôi lại thành công hết năm này sang năm khác.

Tôi đã mở khoá thiền đầu tiên năm 1950 ở Trung tâm Thiền Yangon này với 25 thiền sinh. Hiện nay, vào mùa hạ, có khoảng một ngàn thiền sinh thực hành trong trung tâm thiền này. Ngay cả vào mùa đông khi mà thường thường có ít thiền sinh, cũng có khoảng

hai trăm hành giả thực hành ở đây. Quả thực, điều đó cho thấy rằng không có thất bại mà chỉ có thành công.

- *Câu hỏi 20:* ***Bạch Ngài, khối lượng phước báu - puñña, hay công đức tối đa mà người ta có thể tích luỹ do thực hành thiền Minh sát là thế nào?***

Nếu tính một sát-na ghi nhận có hiệu lực trong mỗi giây. Như vậy có 60 sát-na trong một phút, 3.600 sát-na trong một giờ, và 72.000 sát-na trong một ngày, ngoại trừ bốn giờ ngủ. Đây quả là một khối phước báu khổng lồ!

- *Câu hỏi 21:* ***Bạch Ngài, chúng ta sẽ phải dùng bao nhiêu thời gian ghi nhận hay chánh niệm ở bàn ăn?***

Nếu khi bạn ăn một mình, bạn có thể ghi nhận một cách chính xác và cẩn thận, trong một miếng ăn có thể bạn có sáu mươi sát-na ghi nhận. Như vậy, để chấm dứt bữa ăn sẽ phải mất khoảng một tiếng hoặc hơn kém chút ít. Tuy nhiên khi bạn ăn tập thể, không có điều kiện cho bạn ghi nhận theo cách đó. Bạn nên quyết định ghi nhận được nhiều bao nhiêu tốt bấy nhiêu.

- *Câu hỏi 22:* ***Bạch Ngài, khi đang kinh hành, hành giả phải chánh niệm như thế nào, ghi nhận "chân phải, chân trái", hay "giơ, bước, và đạp"?***

Cảm giác xuất hiện nơi chân hay nơi thân của hành giả là những gì họ phải biết. Trong thuật ngữ, *Vāyodhātu, Phong đại* hay yếu tố gió biểu thị đặc tính bằng sự cứng (đờ), sức ép, sự chuyển động hoặc rung động; *Tejodhātu, Hỏa đại* hay yếu tố lửa biểu thị đặc tính bằng nhiệt độ: lạnh, ấm hoặc nóng; *Paṭhavīdhātu, Địa đại* hay yếu tố đất biểu thị đặc tính bằng sự cứng, mềm, hay trơn mịn. Nhưng, đặc biệt yếu tố gió hay phong đại lúc nào cũng nổi bật cho hành giả quan sát.

- *Câu hỏi 23:* ***Bạch Ngài, hành giả phải chánh niệm cái gì khi đứng?***

Khi đứng, chỉ ghi nhận "đứng, đứng" một cách liên tục. Nếu việc đó trở nên đơn điệu vì lặp lại một đối tượng độc nhất, một thời điểm chạm nổi bật sẽ được thêm vào, đó là ghi nhận "đứng, chạm; đứng, chạm." Hoặc bạn cũng có thể ghi nhận sự phồng-xẹp của bụng, thay vào đó.

- *Câu hỏi 24:* ***Bạch Ngài, khi ngồi, hoặc nằm hành giả phải hay biết cái gì?***

Khi ngồi, chỉ ghi nhận "ngồi, ngồi" một cách liên tục. Nếu nó nhàm chán và đơn điệu vì đối tượng chỉ có duy nhất, nên thêm vào đó một điểm chạm nổi bật nhất, ghi nhận "ngồi, chạm; ngồi, chạm". Hoặc bạn cũng có thể ghi nhận sự phồng và xẹp của bụng, thay vào đó, tập trung trên cảm giác về yếu tố gió - *vāyodhātu*, biểu thị đặc tính bằng sự cứng đơ, chuyển động. Với tư thế nằm cũng tương tự như vậy.

- *Câu hỏi 25:* ***Bạch Ngài, người hành thiền sẽ làm gì trong trường hợp họ thấy việc quan sát sự 'phồng và xẹp' quá dễ hoặc khi họ thấy có một khoảng hở dễ thấy giữa chúng?***

Trường hợp đang ở tư thế ngồi, hành giả thêm vào sự 'phồng, xẹp' chữ 'ngồi' nữa và ghi nhận ba đối tượng: *phồng, xẹp, ngồi; phồng, xẹp, ngồi*. Hành giả phải hay biết về sự 'ngồi' theo cùng cách như 'phồng, xẹp'. Ngay cả khi một khoảng hở được thấy ở giữa, hành giả chỉ cần thêm vào một điểm chạm nổi bật nhất, và ghi nhận bốn đối tượng: *'phồng, xẹp, ngồi, chạm'*. Khi nằm, ghi nhận theo cách tương tự: *'phồng, xẹp, nằm, chạm'*, hay *'phồng, nằm, xẹp, nằm'*.

- *Câu hỏi 26:* ***Bạch Ngài, khi một hành giả hay biết về lạnh, nóng thì đó là hoả đại (yếu tố nhiệt) hay cảm thọ khổ (dukkha)?***

Khi hành giả chỉ đơn giản hay biết về sự nóng thôi thì đó là sự kinh nghiệm về hoả đại (yếu tố nhiệt). Trường hợp họ thấy cái nóng ấy khó chịu hoặc không thoải mái, đó là kinh nghiệm về khổ *(dukkha)*. Tương tự, với gió hoặc nước lạnh cũng vậy, nó có thể là nhiệt, hoặc cảm thọ khổ tuỳ theo.

- *Câu hỏi 27:* ***Bạch Ngài, phải mất bao lâu một hành giả mới hoàn tất tiến bộ của mình về các tuệ Minh sát?***

Điều đó còn tuỳ. Chỉ một vài người có thể mô tả sự hoàn thành các tuệ Minh sát của họ trong vòng một tuần lễ hoặc khoảng đó, trong khi hầu hết mọi người thường đề cập đến sự hoàn tất các tuệ Minh sát của họ sau một tháng rưỡi, hoặc hai tháng. Tuy nhiên, có người phải mất ba hoặc bốn tháng mới hoàn tất được nó. Dù thế nào đi nữa, nếu một người thực hành một cách nghiêm túc như đã được chỉ dẫn, họ có thể mô tả thành tựu của mình trong khoảng một tháng. Đó là lý do vì sao một hành giả điển hình ở đây được khuyến khích nên thực hành trong ít nhất một tháng.

- *Câu hỏi 28:* ***Bạch Ngài, phải mất bao lâu một hành giả mới đạt đến mức độ tuệ gọi là Udayabbaya ñāṇa - tuệ sinh diệt (tuệ thấy sự sinh và diệt của các hiện tượng danh và sắc)?***

Hầu hết mọi người, nếu họ thực hành chăm chỉ, có thể mất khoảng một tuần để đạt đến tuệ Minh sát này. Tuy nhiên, một vài người ngoại lệ, chỉ một hoặc hai trong số một trăm người, có thể hoàn tất tuệ này trong vòng ba hoặc bốn ngày. Song cũng có người phải mất mươi mười lăm ngày để đạt vì tinh tấn không đầy đủ, hoặc khả năng tâm linh yếu. Cũng có những người không thể đạt đến

được thậm chí sau cả tháng hoặc hơn do sự khiếm khuyết nào đó. Dẫu sao, một hành giả bình thường vẫn hy vọng hoàn tất tuệ này trong vòng một tuần, nếu họ chú tâm một cách chuyên cần.

- *Câu hỏi 29:* ***Bạch Ngài, một hành giả cần phải làm gì để thấy các hiện tượng (danh và sắc) một cách rõ ràng?***

Ban đêm, chẳng hạn, người ta không thể thấy được vật gì một cách rõ ràng. Nhưng nếu họ dùng đèn pin, mọi vật có thể được thấy rõ trong vùng ánh sáng ấy. Theo cách tương tự, định có thể được so sánh với ánh sáng, qua đó người ta có thể thấy các hiện tượng một cách rõ ràng: tính cách sinh và diệt, sự căng thẳng, cứng đơ và chuyển động v.v…

- *Câu hỏi 30:* ***Bạch Ngài, hành giả cảm nhận āpo-dhātu (thuỷ đại hay yếu tố nước) như thế nào?***

Thực ra, yếu tố nước hay thuỷ đại không thể sờ chạm được, nhưng hành giả có thể cảm nhận nó như "trạng thái lỏng hoặc sự ẩm ướt" có liên quan đến các yếu tố khác. Vì thế khi người ta cảm thấy những giọt nước mắt, đờm, dãi và mồ hôi đang chảy xuống, thì *Āpodhātu, Thủy đại* hay yếu tố nước có thể được cảm nhận như "trạng thái lỏng hay sự ẩm ướt" trong bất cứ phần thân nào. Thực sự, không có yếu tố nước nào không thể quan sát được, vì yếu tố nước vốn rất thịnh trong mười hai phần của thân như là mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi v.v…

- *Câu hỏi 31:* ***Bạch Ngài, có điều gì không chấp nhận ngoài kinh nghiệm đã trải qua không?***

Sẽ là không thực tiễn nếu bạn chỉ chấp nhận những cảm nhận đã trải qua. Nói cách khác, không có lý do gì để không tin nơi thực tại phi trải nghiệm. Mặc dù bạn không thể thấy một vật gì đó với mắt

trần của bạn, nhưng nó có thể được thấy qua một ống kính phóng đại hay kính viễn vọng. Mặc dù bạn chưa từng sống ở một số vùng trên thế giới thì cũng là điều hợp lý để bạn tin những người đã từng sống ở đó nói. Tất nhiên, chúng ta phải chấp nhận những khám phá của các nhà du hành vũ trụ mặc dù chúng ta chưa từng đi ra ngoài không gian.

Quy luật của pháp - dhamma, rất là vi tế. Lý do người ta không thể kinh nghiệm được nó, có thể là do sự khiếm khuyết nơi khả năng tâm linh và nỗ lực tinh tấn, hoặc những cản trở của *Kamma, Kilesa, Vipāka, Vītikkama* và *Ariyūpavāda. Kamma - Nghiệp*; ở đây muốn nói đến ngũ nghịch đại tội: giết mẹ, giết cha, giết một vị A-la-hán, làm cho Đức Phật bị thương, hoặc gây chia rẽ tăng chúng. *Kilesa - Phiền não;* muốn nói đến tà kiến cho rằng không có nghiệp và quả của nghiệp. *Vipāka - Quả;* ở đây có nghĩa là khiếm khuyết bẩm sinh về khả năng tâm linh. *Vītikkama - vi phạm;* ở đây là một hoạt động đi ngược lại với thẩm quyền của Đức Phật, đó là vi phạm giới luật. *Ariyūpavāda - phỉ báng bậc thánh* - muốn nói tới sự sỉ vả, báng bổ các bậc Giác ngộ. Tuy nhiên, thường tuệ Minh sát không chứng được ở đây là do yếu tinh tấn và định. Vì thế nếu bạn không thực hành tích cực như những người khác, bạn không thể trông đợi chứng đắc một điều gì như những người khác được.

- Câu hỏi 32: ***Bạch Ngài, vì sao Ngài hướng dẫn các thiền sinh ở đây khởi sự công việc thực hành của họ với việc ghi nhận 'phồng, xẹp'?***

Nếu bạn ghi nhận một đối tượng quá đa dạng, hoặc quá vi tế, sẽ phải mất thời gian để phát triển định, trong khi nếu bạn quan sát một đối tượng rõ rệt và giới hạn thì định có thể được khơi dậy nhanh hơn. Đó là lý do vì sao chúng tôi hướng dẫn các hành giả ở đây bắt

đầu công việc thực hành của họ với việc quan sát bụng biểu thị đặc tính bằng sự căng cứng, sức ép, rung động, được xem là đồng nhất với vāyodhātu hay yếu tố gió.

- Câu hỏi 33: ***Bạch Ngài, chỉ có hai đối tượng để ghi nhận là 'phồng, xẹp' thôi sao?***

Đúng vậy, buổi đầu thiền sinh được hướng dẫn ghi nhận chỉ hai đối tượng, 'phồng, xẹp'. Tuy nhiên, họ cũng được hướng dẫn ghi nhận những ý nghĩ nếu chúng khởi lên, và rồi trở lại với đối tượng chính là 'phồng, xẹp'. Với cái đau cũng tương tự như vậy. Hành giả phải trở lại với đối tượng chính khi cái đau tan đi, hoặc sau một thời gian phải chăng cho dù cái đau vẫn còn. Điều này cũng áp dụng đối với việc co, duỗi chân tay, hoặc thay đổi tư thế. Hành giả phải ghi nhận từng hoạt động hay hành vi cư xử có liên quan, và rồi trở lại với đối tượng chính. Nếu hành giả thấy hay nghe một điều gì nổi bật hơn thì phải ghi nhận nó đúng như nó có, đó là, "thấy", "nghe", v.v… Sau khi ghi nhận chúng ba hoặc bốn lần, hành giả phải trở lại đối tượng chính với đầy đủ tinh tấn.

- Câu hỏi 34: ***Bạch Ngài, có người nào được giác ngộ trong lúc chỉ nghe một bài pháp (dhamma) không?***

Không, không phải chỉ do nghe một bài pháp mà người được giác ngộ. Để đạt đến sự giác ngộ đạo quả *(magga phala)*, niệm thân, niệm thọ, niệm tâm hay niệm pháp là điều cần thiết.

- Câu hỏi 35: ***Bạch Ngài, tuổi tác có tạo ra sự khác biệt trong việc thực hành của một người không?***

Có, có một số khác biệt giữa già và trẻ. Để đạt đến một mức nào đó của tuệ Minh sát, một người, chẳng hạn, ở tuổi hai mươi hoặc ba mươi có thể mất khoảng một tháng, người khác ở tuổi sáu bảy mươi

phải mất hai hay ba tháng. Chính vì người trẻ thân khỏe hơn, tâm năng động hơn, và ít lo lắng hơn người già. Tất nhiên, càng về già, họ càng bị bệnh tật nhiều hơn. Người già trí nhớ và sự hiểu biết yếu hơn, trong khi sự ràng buộc và lo lắng lại mạnh hơn.

Còn đối với một vị sư, ngay sau khi xuất gia nếu họ thực hành sớm chừng nào thì lợi ích lớn hơn chừng nấy. Vì một vị sư mới thọ giới, vẫn còn trẻ, có đức tin mãnh liệt nơi pháp hành, và nhất là giới luật của vị ấy vẫn chưa có tỳ vết. Vì thế theo ý kiến của tôi, dù việc học hành có quan trọng bao nhiêu, một vị sư cũng nên thực hành sớm sau khi xuất gia, ít nhất trong ba tháng. Có một số vị sư không may đã qua đời trước khi họ có thể thực hành. Thật đáng tiếc biết bao!

- Câu hỏi 36: ***Bạch Ngài, liệu có thể đạt tới tuệ Minh sát do quan sát các đối tượng như 'đi' hay 'phải bước, trái bước', theo lối thông thường được không?***

Bạn biết pháp hành niệm hơi thở *(Anāpāna)*, quan sát hơi thở vào-và-hơi thở ra. Đối tượng, 'sự thở vào và sự thở ra' dường như không được quan sát, nhưng nó vẫn được mọi người biết theo lối thông thường. Nhưng không ai dám chỉ trích điều đó. Tương tự, nếu bạn nhận xét rằng niệm, định và tuệ Minh sát không thể nào phát triển được bằng cách ghi nhận 'phải, trái', mà người ta so sánh với việc rèn luyện thân thể, sẽ là không hợp lý. Việc rèn luyện thân thể là nhằm vào mục đích thể thao hay sức khỏe, trong khi việc ghi nhận được dùng để phát triển niệm, định, và tuệ Minh sát. Nếu bạn bác bỏ phần thực hành này, điều đó cũng có nghĩa là bạn từ chối lời dạy của Đức Phật.

- Câu hỏi 37: ***Bạch Ngài, chữ 'ghi nhận' có ý nghĩa như thế nào ở đây?***

Chữ *'ghi nhận'* có nghĩa là chú ý đến một đối tượng thiền với mục đích biết rõ hiện tượng đang thực sự xảy ra từ sát-na này đến sát-na khác.

- Câu hỏi 38: ***Bạch Ngài, vì mục đích gì Ngài hướng dẫn chúng con vận động một cách rất chậm rãi như vậy?***

Chỉ khi bạn vận động một cách chậm rãi thì định, niệm, và tuệ Minh sát mới có thể theo kịp các đối tượng. Đó là lý do vì sao bạn phải bắt đầu việc thực hành của mình bằng cách làm mọi việc một cách chậm rãi và chánh niệm. Thực sự, lúc ban đầu, nếu bạn làm mọi việc nhanh quá, niệm hoặc sự hay biết của bạn không thể nào theo kịp.

- Câu hỏi 39: ***Bạch Ngài, vì sao những người đắc thiền (jhāna) không thể khám phá ra tâm và thân vô thường, v.v… bất chấp những thiền chứng của họ?***

Bởi vì họ không quan sát các hiện tượng tâm và vật lý, vốn thực sự nổi bật trong từng khoảnh khắc họ đi, đứng, ngồi, thấy, nghe v.v..., do đó mà họ không thể khám phá ra được thân tâm này là vô thường, v.v…

- Câu hỏi 40: ***Bạch Ngài, định hay niệm có tạo ra sự khác biệt gì trong kinh nghiệm của chúng ta về cái đau?***

Khi định và niệm (sự hay biết) chưa đủ mạnh, bạn sẽ thấy cái đau gia tăng trong khi ghi nhận sự đau đớn, căng cứng, hay nóng bức. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục ghi nhận cái đau với sự kiên trì và nhẫn nại, cái đau thường tan đi khi định và niệm đủ mạnh. Có khi, trong lúc đang ghi nhận cái đau, bạn đã thấy nó biến mất tại chỗ. Loại đau như vậy có thể không còn quay trở lại.

- *Câu hỏi 41:* ***Bạch Ngài, có thực rằng thời đại này việc chứng đắc Đạo, Quả (Magga, Phala) là không thể, dù chúng ta có thực hành chăm chỉ không?***

Những người có quan niệm như vậy chắc chắn sẽ không thực hành, nói gì đến chứng đắc đạo quả. Quan niệm ấy chỉ là một chướng ngại đối với thánh đạo.

- *Câu hỏi 42:* ***Bạch Ngài, giới tính có ảnh hưởng gì trong việc thực hành?***

Tôi thường thấy phụ nữ làm việc chăm chỉ hơn cộng với đức tin mãnh liệt và những chỉ dẫn của vị thầy. Kết quả, họ phát triển được sự định tâm sớm hơn. Điều này làm khơi dậy tuệ Minh sát nhanh hơn. Như vậy, người nữ trong việc thực hành thường tiến bộ nhanh hơn người nam. Tuy nhiên tôi cũng thấy một số người nữ đã lãng phí thì giờ với những ý nghĩ mông lung (phóng tâm), và không đạt được tiến bộ nào cả… Có một vài lý do khiến họ ít tiến bộ hay không tiến bộ trong pháp hành, chẳng hạn như lười biếng, tuổi già, sức khỏe kém, v.v… Tất nhiên, cũng có những người nam và các vị sư đạt được những tiến bộ nhanh trong pháp hành khi tuân theo những chỉ dẫn một cách nghiêm túc.

- *Câu hỏi 43:* ***Bạch Ngài, liệu chúng con có thể đạt đến Magga (Đạo), Phala (Quả) trong thời buổi này không?***

Tại sao không? Giả sử, nếu có một công thức để bào chế một loại thuốc nào đó, bạn có thể chế thuốc và dùng nó để chữa bệnh của bạn. Theo cách tương tự, lời dạy của Đức Phật, giống như một công thức, có sẵn, và bạn cũng có các Ba-la-mật, vì thế tất cả cái bạn cần làm là đưa nó vào thực hành. Bạn chắc chắn sẽ đạt đến đạo quả. Hãy ghi nhớ điều đó trong tâm. Hơn nữa, không có bản kinh Pāli nào

nói rằng ngày nay người ta không thể giác ngộ. Thực tế, kinh thậm chí còn nói rằng ngày nay người ta có thể trở thành một bậc A-la-hán với Tam minh *(Te-vijjā)*. A-la-hán Tam minh *(Tevijjo)* là bậc thánh lậu tận có được ba minh khi giác ngộ, đó là Túc mạng minh, Sinh tử minh và Lậu tận minh). Ngay cả Chú giải về Tạng Luật *(Vinaya)* cũng nói, đến mức tối thiểu ngày nay người ta vẫn có thể trở thành bậc Thánh Anahàm *(Anāgāmī)*, bậc thánh thứ ba trong Tứ quả Thanh văn.

Nguồn tham khảo đáng tin cậy nhất xin trích dẫn ở đây là: *"Ime ca subhadda bhikkhu samma vihareyyum, suñño loko arahantehi assa, Oh Subhadda"*. Đức Phật nói: *"Bao lâu còn có những vị tỳ kheo thực hành một cách chân chính, thế gian này sẽ không bao giờ rỗng không (vắng bóng) các bậc A-la-hán."* Chúng ta thấy, ngày nay cũng có những người thực hành đúng cách dưới sự hướng dẫn khéo léo của các bậc thiền sư. Vì thế tôi tin chắc, thế gian không thiếu vắng các bậc thánh nhân kể cả các bậc A-la-hán, ngay cả hiện nay.

- *Câu hỏi 44:* ***Bạch Ngài, Ngài có thể mô tả thành quả giác ngộ đạo quả của một người như thế nào được không?***

Trạng thái tâm của một người thay đổi một cách phi thường và đột ngột khi họ chứng ngộ đạo quả. Người ấy cảm thấy như thể mình vừa mới tái sinh. Đức tin của họ phát triển một cách rõ rệt dẫn đến sự hỷ lạc, ngây ngất và hạnh phúc tột độ. Đôi khi, những trạng thái tâm này xảy ra nhiều đến nỗi họ không thể nhập sâu vào đối tượng giống như trước được nữa mặc dù họ vẫn tập trung sự chú ý. Hàng giờ hay hàng ngày sau, những trạng thái tâm như vậy có khuynh hướng dịu lại, và người ấy có thể tiến triển tốt trở lại trong pháp hành. Đối với một số người, họ có thể cảm thấy rất thanh thản; hoặc rõ ràng không muốn hành; hoặc dường như đã thoả mãn với

những gì họ vừa thành tựu, và có lẽ do đó mà họ không có ý định thành tựu cao hơn nữa.

- *Câu hỏi 45:* ***Bạch Ngài, đối với những người hiểu biết rộng có đúng là kiến thức ấy tạo thành một chướng ngại cho tiến bộ trong việc thực hành của họ không (sở tri chướng)?***

Không, sẽ không hợp khi nói như vậy. Kiến thức của một người không thể nào là chướng ngại cho việc thực hành. Như bạn biết, một vị sư rất hiểu biết tên là Poṭṭhila đã trở thành bậc A-la-hán sớm hơn nhờ thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị sadi trẻ. Xét điều này, rõ ràng chúng ta thấy rằng việc giáo dục hay kiến thức của một người không thể nào là một chướng ngại đối với tiến bộ trong việc thực hành

Đúng ra, những chướng ngại thực sự nằm ở chỗ kiêu ngạo với sự giáo dục hay kiến thức của mình, có ít hay không có niềm tin nơi pháp hành, hoài nghi, không tuân thủ nghiêm ngặt sự hướng dẫn của người thầy, thiếu sức tinh tấn của đấng trượng phu v.v... Đó là những chướng ngại đích thực cho sự phát triển định và tuệ Minh sát.

- *Câu hỏi 46:* ***Bạch Ngài, có sự khác biệt nào giữa những người hành thiền và người không hành thiền khi cả hai phải đương đầu với bệnh tật?***

Tất nhiên là có. Người không hành thiền chỉ có thể nhớ đến việc thọ trì giới, nghe kinh *Paritta - kinh bảo hộ* (đem lại an lành), đến việc cúng dường y áo, thực phẩm, v.v... Thật là tội nghiệp, họ chỉ có thể thực hiện được việc bố thí và giữ giới như vậy thôi! Còn người hành thiền, họ nhớ đến việc hành thiền ở mức cao hơn cho đến khi họ được giác ngộ nhờ ghi nhận thường xuyên chính cái đau của họ từ sát-na này sang sát-na khác.

- *Câu hỏi 47:* ***Bạch Ngài, có loại đau hay khó chịu nào thuộc về tự thân pháp hành không? Nếu có, chúng con phải đương đầu với nó như thế nào?***

Có, bạn có thể trải nghiệm một vài loại cảm thọ khó chịu như ngứa ngáy, nóng bức, đau đớn, nhức nhối, nặng nề, cứng đơ, v.v... khi sự tập trung hay định của bạn trở nên rất mạnh. Một khi bạn ngưng hành, những cảm thọ này có chiều hướng biến mất. Song, chúng có thể tái xuất hiện nếu bạn thực hành trở lại. Vì thế, đây không phải là một chứng bệnh hay ốm đau, mà chỉ là cảm thọ khổ (khó chịu) thuộc về pháp hành. Đừng lo lắng. Nếu bạn cứ tiếp tục ghi nhận, cuối cùng rồi nó sẽ tan đi.

- *Câu hỏi 48:* ***Bạch Ngài, khi sự phồng và xẹp mờ nhạt đi chúng con phải ghi nhận cái gì?***

Khi sự phồng, xẹp mờ nhạt (không thể ghi nhận được nữa) bạn phải ghi nhận: *"ngồi, chạm"*, hay *"nằm, chạm"*. Bạn có thể thay đổi những điểm xúc chạm. Chẳng hạn, bạn ghi nhận *"ngồi, chạm"* chú ý tới một điểm xúc chạm trên chân phải, và rồi ghi nhận *"ngồi, chạm"* tập trung vào điểm xúc chạm trên chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển hướng sự chú ý của bạn từ một điểm xúc chạm này đến một điểm xúc chạm khác. Hoặc, bạn có thể chuyển hướng sự chú ý của bạn đến bốn, năm, hay sáu điểm xúc chạm xen kẽ nhau.

- *Câu hỏi 49:* ***Bạch Ngài, chúng ta cứ kiên trì thực hành không cần (làm cho) các Ba-la-mật đủ sức mạnh cho sự giác ngộ đạo quả sao?***

Nếu bạn không thực hành, các Ba-la-mật *(Pāramī)* của bạn không cách nào có thể thành tựu được. Nói khác hơn, cho dù Ba-la-mật của bạn đã được tích lũy đầy đủ, nếu không thực hành bạn

cũng không giác ngộ được. Ngược lại, nếu bạn thực hành, bạn sẽ tạo được Ba-la-mật, và điều này sẽ giúp bạn cảm nhận Niết bàn sớm hơn. Nếu Ba-la-mật của bạn đã được phát triển đầy đủ, bạn sẽ giác ngộ ngay trong kiếp hiện tại này. Bằng không, ít nhất nó cũng góp phần như hạt giống cho sự giác ngộ trong tương lai.

- Câu hỏi 50: ***Bạch Ngài, Ngài có thể mô tả một người mà Ngài tin là đã cảm nhận Niết bàn được không?***

Được chứ. Trong số những người đầu tiên thực hành dưới sự hướng dẫn của tôi, người em họ của tôi gọi là U Pho Chon đã gây ấn tượng nhất. Khi ông đạt đến giai đoạn *Bhaṇga ñāṇa* (*Tuệ diệt* - cấp độ thứ năm của tuệ Minh sát), ông bắt đầu thấy cây cối hay con người ta thay đổi liên tục. Ông nghĩ chắc có một cái gì đó trục trặc với cái nhìn của mình bởi vì theo ông được học thì mọi vật như cây cối, củi gỗ, trụ, đá, thân người v.v…, kéo dài ở một giai đoạn thích hợp, trong khi các hiện tượng vật lý do tâm hay do nghiệp gây ra *(Sắc do tâm sinh, và sắc do nghiệp - kamma sinh)*, sẽ diệt liền sau khi chúng sinh ra. Ngược lại, ở đây ông thấy mọi vật trôi chảy liên tục. Vì thế ông đến hỏi tôi xem cái nhìn của ông có gì sai không. Tôi khuyến khích ông rằng không có gì sai cả, mà đó là Tuệ diệt - *Bhaṇga ñāṇa*, cấp độ thứ năm của tuệ Minh sát, tuệ này đã giúp ông thấy mọi vật diệt ngay tức thời. Sau một vài ngày, ông đã mô tả thật rõ ràng cảm nhận của ông về Niết bàn, sự diệt của tâm và thân hay danh và sắc.

- Câu hỏi 51: ***Bạch Ngài, sự mô tả Niết bàn do những người mà Ngài tin đã đạt đến đó là như thế nào?***

Một số mô tả về Niết bàn do những người, theo tôi tin, đã chứng ngộ thực sự, như sau:

Tôi thấy các đối tượng và tâm ghi nhận (hay tâm chánh niệm) đột nhiên ngừng lại.

Tôi khám phá ra rằng các đối tượng và tâm chánh niệm bị cắt đứt giống như một sợi dây leo bị chặt đứt vậy.

Tôi thấy các đối tượng và tâm chánh niệm rơi xuống như thể tôi không còn cầm được chúng nữa.

Tôi thấy các đối tượng và tâm ghi nhận rơi xuống thình lình giống như quăng đi một gánh nặng vậy.

Tôi cảm thấy như thể tôi đã thoát khỏi các đối tượng và tâm ghi nhận.

Tôi phát hiện ra rằng các đối tượng và tâm ghi nhận đột nhiên ngừng lại giống như một ngọn nến bị thổi tắt.

Tôi cảm thấy như thể tôi đã rời khỏi các đối tượng và tâm ghi nhận, giống như thoát ra khỏi bóng tối đi vào ánh sáng vậy.

Tôi cảm thấy rằng tôi đã thoát khỏi đối tượng và tâm ghi nhận, như thể tôi vừa từ chỗ tối tăm bước vào nơi sáng sủa.

Tôi thấy cả đối tượng lẫn tâm ghi nhận chìm xuống như thể chúng bị dìm vào nước vậy.

Tôi khám phá ra rằng cả đối tượng lẫn tâm ghi nhận đột nhiên dừng lại giống như một vận động viên chạy nước rút bị đẩy lại từ phía trước vậy.

Tôi thấy cả đối tượng lẫn tâm ghi nhận đột nhiên biến mất.

- Câu hỏi 52: ***Bạch Ngài, Ngài tin là có bao nhiêu người đã được giác ngộ dưới sự hướng dẫn của Ngài?***

Tôi tin có cả ngàn người đã đạt đến tuệ phân biệt danh sắc *(nāma-rūpa pariccheda ñaṇa)* từ trải nghiệm cá nhân của họ, nhờ thực hành nghiêm túc như đã chỉ dẫn, và đề khởi được định mạnh mẽ, trong vòng một tuần lễ. Và cũng có cả ngàn người đã trải nghiệm được tâm và thân (danh - sắc) tương tác lẫn nhau và thay đổi không ngừng, đó là nhân và quả, là trạng thái vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng. Và cũng có cả ngàn người đã hoàn tất sự chứng ngộ đạo quả sau khi phát triển tuệ Minh sát thành thục nhờ quan sát tâm và thân từ sát-na này đến sát-na khác.

- *Câu hỏi 53:* ***Bạch Ngài, liệu đó có phải là sự chứng ngộ về vô thường, chẳng hạn như khi chúng ta thấy một cái bình đất vỡ, hay sự chứng ngộ về khổ như khi chúng ta bị đau đớn do một cái gai đâm vào thịt?***

Đôi lúc, bạn nhận ra tính chất vô thường khi bạn thấy một cái bình đất vỡ, hay nhận ra khổ khi bạn có một cái đau do bị gai đâm vào thịt. Thực sự đó chỉ là tri kiến về vô thường theo quy ước, loại trí vốn không thể giúp bạn thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

Ngược lại, sự thực chứng vô thường xảy ra khi bạn thấy các hiện tượng hay các pháp hiện tại đang sinh và diệt, và sự thực chứng về khổ xảy ra khi bạn thấy các hiện tượng ấy bị hành hạ bởi sự thay đổi (vô thường) liên tục. Chỉ khi đó, bạn mới có thể thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

- *Câu hỏi 54:* ***Bạch Ngài, Ngài có thể mô tả cho chúng con biết phải nhận ra vô ngã như thế nào trong nghĩa tối hậu?***

Một số người tin rằng sự thực chứng vô ngã xảy ra nếu như một lúc nào đó bạn mất cảm giác về hình dáng của thân mình bằng cách mường tượng sắc thân này như những phân tử. Thực ra, thực chứng

vô ngã không phải là bạn đơn thuần mất đi cảm giác về tính rắn chắc hay hình dáng của thân thể do thực hành bất cứ cách nào. Mà chính vì bạn đang kinh nghiệm một cách rõ ràng cái tâm biết, và sự đồng nhất nó với cái "Tôi" hay tự ngã. Điều này tương tự như các vị Phạm thiên gọi là *Arūpa Brahma* (Phạm thiên vô sắc là các chúng sinh khi ở cõi người tu tập thiền vô sắc, sau khi chết sinh lên cõi trời vô sắc, ở đây họ không có sắc thân vật lý như con người), không có sắc thân vật lý, nhưng vẫn lầm chấp tâm họ là cái "Tôi" hay tự ngã. Vì thế chỉ đơn thuần mất cảm giác về hình thể rắn chắc thôi thì không thể xem như đó là sự thực chứng vô ngã được.

Chỉ khi bạn quan sát tâm và thân (danh - sắc) ngay sát-na chúng xảy ra, thấy chúng sinh và diệt liên tục theo tự nhiên của chúng, không có quyền lực của bất kỳ ai can thiệp vào, bạn mới thực sự thực chứng vô ngã trong nghĩa tối hậu.

- *Câu hỏi 55:* ***Bạch Ngài, chúng con phải làm thế nào để thực chứng tính chất vô thường của tâm và thân?***

Nếu bạn theo dõi tâm và thân từ sát-na này đến sát-na khác, bạn chắc chắn sẽ cảm nhận những đặc tính thực của các hiện tượng, và thấy chúng sinh ra và diệt tức thì.

- *Câu hỏi 56:* ***Bạch Ngài, điểm xúc chạm nào chúng con nên ghi nhận giữa những cái khác?***

Bất kỳ điểm xúc chạm nào cũng đều có thể ghi nhận được. Nếu bạn ghi nhận, chẳng hạn, một sự xúc chạm ở mông, như *'chạm, chạm'*, đó là đúng; ghi nhận nó ở đầu gối, như 'chạm, chạm', đó là đúng; ghi nhận nó trên tay, như *'chạm, chạm'*, đó là đúng; ghi nhận nó trên đầu, như *'chạm, chạm'*, đó là đúng; ghi nhận nó trên hơi thở vào-ra như *'chạm, chạm'*, đó là đúng; ghi nhận nó ở ruột hay gan

như *'chạm, chạm'*, đó là đúng; ghi nhận nó trên bụng như *'chạm, chạm'*, đó là đúng.

- *Câu hỏi 57:* ***Bạch Ngài, khi đi nếu chúng con phải hay biết về những đặc tính, chúng con có cần quan sát sự cứng (đơ), chuyển động hay di chuyển không?***

Đức Phật dạy: *"Khi đi, biết đang đi"*. Khi chúng ta đi, yếu tố gió hay phong đại nổi bật, yếu tố gió vốn được trải nghiệm như sức ép, hay sự cứng đơ dưới dạng những đặc tính của nó, hay sự chuyển động, di chuyển dưới dạng nhiệm vụ của nó. Tuy nhiên, Đức Phật đã không chỉ dẫn chúng ta phải ghi nhận nó như là *'sức ép', 'sự cứng đơ', 'sự chuyển động'* hay *'đẩy tới'* v.v…

Sự chỉ dẫn đích thực của Đức Phật là: *"Khi đi, biết đang đi"*. Chỉ vậy thôi. Lý do là Ngài muốn đưa ra một cách dễ hành và dễ hiểu. Ghi nhận theo ngôn ngữ quy ước tất nhiên là hoàn toàn quen thuộc và dễ dàng đối với tất cả mọi người.

- *Câu hỏi 58:* ***Bạch Ngài, có thực do chứng ngộ vô thường, người ta cũng hiểu khổ và vô ngã một cách tự nhiên không?***

Đúng, quả thực là vậy. Bất cứ cái gì vô thường đều được xem là khổ, và đồng thời cũng là vô ngã. Thực ra trong nghĩa tối hậu chúng là năm uẩn cấu thành các hiện tượng tâm-vật lý mặc dù chúng có những tên gọi khác nhau.

- *Câu hỏi 59:* ***Bạch Ngài, có người nói, sẽ không hợp lý nếu một vị thiền sư không thể xác nhận rằng hành giả này, hành giả nọ trong số những thiền sinh của ông đã trở thành bậc thánh Tu-đà-hoàn (Sotāpanna). Điều đó có thực không?***

Đúng vậy, điều đó có thể đúng theo quan điểm của họ, song nó lại rất thích hợp đối với truyền thống Phật giáo - *Sāsana*, một vị thiền sư không thể xác nhận, rằng người như vậy trong số những thiền sinh của ông đã trở thành bậc Tu-đà-hoàn. Đức Phật là người duy nhất xác nhận sự giác ngộ của một người nào đó, như là *Sotāpanna* (bậc Tu-đà-hoàn), *Sakadāgāmi* (bậc Tư-đà-hàm), *Anāgāmi* (bậc A-na-hàm), hay *Arahant* (bậc A-la-hán). Ngay cả Tôn giả *Sāriputta* (Xá-lợi-phất) cũng không bao giờ xác nhận theo cách đó. Vì thế chúng tôi cũng không làm điều này. Đây là cách thích hợp trong truyền thống Sāsana.

- *Câu hỏi 60:* ***Bạch Ngài, có phải là quá sớm cho một người để mô tả tiến bộ của mình về các tuệ Minh sát trong khoảng một tháng không?***

Không, không có gì là quá sớm, bởi vì Đức Phật công bố rằng phương pháp của Ngài đủ tính ưu việt để giúp một người trở thành bậc Anāgāmi (Thánh Anahàm) hoặc bậc Arahant (Thánh A-la-hán) thậm chí trong một tuần lễ. Vì thế, nếu người nào tuyên bố rằng dù một hành giả có thực hành tích cực bao nhiêu chăng nữa cũng không thể giác ngộ trong vòng một tháng được, thì họ đang làm hỏng giáo pháp của Đức Phật, và cản trở việc thực hành của người khác.

(http://trungtamhotong.org/NoiDung/ThuVien/MinhSatThuc/MinhSatThucTien1.htm)

II. CÁC KỸ THUẬT THIỀN VIPASSANĀ NGÀY NAY

- Câu hỏi 1: ***Liệu có thể thực hành Vipassanā mà không cần học tỷ mỷ Vi diệu pháp (Abhidhamma), và pháp Duyên khởi (Paṭiccasamuppāda) không?***

Xét theo bài kinh Cūḷataṇhāsankhaya Sutta (*Tiểu kinh ái đoạn tận - Cūḷa Taṇhā sankhaya Sutta*, Kinh số 37 Trung Bộ I), bài kinh nói về cách làm thế nào để đoạn trừ ái hay tham, thì rõ ràng người ta có thể thực hành Vipassanā mà không cần phải có kiến thức về Vi diệu pháp và pháp Duyên khởi nếu như họ biết rằng những gì thực sự hiện hữu không ngoài tâm và vật chất (*danh* và *sắc*), và danh - sắc ấy phải chịu vô thường, khổ và vô ngã.

Đối với pháp Duyên khởi, tất cả cái người ta cần biết là không có một con người cá nhân nào mà chỉ có một sự tương tác của nhân và quả. Tuy nhiên, không nhất thiết phải học kỹ từng chữ dưới hình thức mười hai yếu tố (mắt xích) và hai mươi bốn cách tiếp cận v.v... Vì nếu không thì Tôn giả Culạ-panṭhaka ắt hẳn đã không trở thành một bậc A-la-hán, một con người giác ngộ viên mãn. Ngài Culạpanṭhaka không có khả năng học thuộc lòng một bài kệ Pāli bốn dòng, mỗi dòng chỉ có mười một ký tự, vị chi có bốn mươi bốn ký tự cả thảy, mặc dù Ngài mất những bốn tháng để học. Nói gì đến học *Paṭiccasamuppāda* - pháp Duyên khởi, và *Abhidhamma* - Vi diệu pháp nữa. Tuy nhiên, Ngài chỉ mất có một buổi sáng duy nhất để trở thành một bậc A-la-hán do quán trên một miếng vải trắng, vừa vò nhàu miếng vải vừa đọc *"rajoharaṇam, rajoharaṇam" - "sinh ra bụi bặm, sinh ra bụi bặm."*

(Theo *Chú giải* kinh *Pháp cú*, Ngài vừa vò vừa đọc như vậy thì chẳng bao lâu miếng vải trở nên nhơ bẩn. Thấy tình trạng thay đổi

của miếng vải này, Ngài trực nhận tính chất vô thường của các pháp hữu vi (pháp do điều kiện tạo thành). Ngay lúc đó Đức Phật xuất hiện và nói: *"Không phải chỉ có miếng vải bị nhơ bẩn bởi bụi bặm; trong tâm mỗi người cũng có bụi tham, bụi sân, bụi si. Chỉ nhờ loại trừ những bụi bặm này người ta có thể thành tựu cứu cánh và đạt đến A-la-hán Thánh quả"*. Được Đức Phật nhắc nhở như vậy, Ngài chú tâm hành thiền và chẳng bao lâu đắc A-la-hán, cùng với tứ tuệ phân tích.)

Ví dụ khác: Có một nữ thí chủ tên là *Mātika Mātā*, bà thậm chí còn không biết các vị sư bà đang hộ độ thực hành như thế nào. Tuy nhiên, bà vừa làm những công việc tề gia nội trợ, vừa thực hành theo lời các vị sư đã chỉ dẫn, và đạt đến Thánh quả Anāgāmi (tầng giác ngộ thứ ba) ngay cả trước các vị sư là thầy của bà. Hiển nhiên rằng người phụ nữ chuyên lo việc tề gia nội trợ này làm gì có cơ hội để học Vi diệu pháp và pháp Duyên khởi. Có rất nhiều ví dụ tương tự như vậy trong kinh điển làm sáng tỏ điều này. Vì thế, ở đây chúng ta có thể đi đến kết luận rằng không học vi diệu pháp và pháp duyên khởi, người ta vẫn có thể hoàn thành công việc Minh sát - Vipassanā với điều kiện họ phải biết quan sát thân và tâm ở sát-na sinh, dưới sự hướng dẫn của một vị thầy.

- Câu hỏi 2: ***Về trường hợp Tôn giả Channa (Xa-nặc) đắc Thánh quả A-la-hán sau khi được dạy pháp Duyên khởi thì sao?***

Theo một số vị thầy, thì dường như không thể hoàn thành việc thực hành thiền Minh sát nếu không học pháp Duyên khởi, là cách để họ tiếp cận nó. Điều đó thực sự đã làm thối chí các hành giả, và làm hỏng giáo pháp của Đức Phật *(Sāsana)*. Kinh Uẩn-Khandha Vagga Sutta (S.III.I V 6), là bài kinh dựa vào đó các vị đặt căn bản cho lời dạy của mình.

Bài kinh nói rằng sau khi Đức Phật nhập diệt, Tôn giả Xa-nặc phải nhận hình phạt gọi là Phạm đàn (*Brahma-danda*, dưới sự trừng phạt này, Ngài bị tẩy chay - nghĩa là không ai nói chuyện với Ngài nữa, và Ngài cũng không được các bạn đồng phạm hạnh dạy dỗ). Sau đó Ngài rất hối lỗi, và thực hành theo lời chỉ dạy của chư tăng, quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng, dù đó là thân, thọ, tâm, hay pháp. Tuy nhiên, do ảo tưởng về tự ngã sâu dày, Ngài không thể hiểu nổi vô ngã. Ngài trở nên lúng túng, sợ thấy cái ngã của mình không còn hiện hữu, và đánh dấu hỏi ai là người chịu trách nhiệm cho những hành động hay nghiệp họ đã làm trừ phi người làm (tự ngã, cái tôi) hiện hữu. Như vậy, Ngài lại quay trở về với ngã kiến (tin rằng có một tự ngã). Điều này được đề cập trong *Chú giải* như sau:

Tôn giả Xa-nặc đã phát triển Minh sát mà không tìm thấy nhân của các hiện tượng hay không thấy quy luật nhân quả. *Minh sát yếu ớt (Dubbala Vipasanā)* này, thay vì giúp Ngài loại trừ ảo tưởng về tự ngã, lại làm phát sinh đoạn kiến (tin rằng không có nhân của mọi hiện tượng, chết là hết), và lo cho cái ngã này sẽ bị huỷ diệt khi sự rỗng không của các pháp xảy ra với Ngài. Ở đây, khi nói *Minh sát yếu ớt (Dubbala Vipasanā)* là muốn nói rằng đó không phải là Minh sát thực được phát triển do quan sát các hiện tượng sinh và diệt trong từng sát-na, mà chỉ là Minh sát tưởng tượng.

Minh sát như vậy trong *Chú giải* gọi là *Dubbala Vipassanā* - khiếp nhược Minh sát. Minh sát thực được phát triển một cách hệ thống dưới hình thức *Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa), Thâm nhập nhân quả trí (Paccāya-pariggaha-ñāṇa)*, v.v... Minh sát thực như vậy gọi là *Taruṇa Vipassanā (Minh sát còn non)*, nghĩa là còn trong giai đoạn đầu của nó, chứ không

phải *Dubbala Vipassanā (Minh sát yếu ớt)*. Xét về loại Minh sát yếu ớt này để cho quý vị thấy rõ và không nên làm thối chí những hành giả đang thực hành Minh sát thực bằng cách quan sát theo hệ thống các hiện tượng tâm vật lý hay danh và sắc từ sát-na này đến sát-na khác, nói rằng anh hay chị không nên hành mà không có kiến thức về pháp Duyên khởi - *Paticca-samuppāda*. Nếu ai nói như thế là họ đang làm tổn hại giáo pháp của Đức Phật.

Khi định trở nên mạnh mẽ nhờ quan sát các hiện tượng (danh sắc) ngay sát-na chúng nảy sinh, hành giả bắt đầu phân biệt giữa danh và sắc. Rồi, tiếp liền sau đó bằng sự Minh sát vào nhân sinh của các hiện tượng: chẳng hạn, tâm thấy (nhãn thức) là kết quả của sự tiếp xúc giữa con mắt và cảnh sắc; tâm nghe (nhĩ thức) được tạo ra bởi sự kết hợp của tai và âm thanh; do ý định muốn đi, hành động đi xảy ra; tham khởi sinh do người ta không quan sát đối tượng; do tham mà một cố gắng được thực hiện để hoàn thành nó; nhờ thiện nghiệp *(Kamma)* người ta có thể thọ hưởng những thiện quả, v.v… Kế tiếp, tuệ này được theo sau bởi sự thể nhập hay Minh sát vào tính chất vô thường, khổ và vô ngã (tuệ thẩm sát tam tướng). Không có sự thể nhập vào quy luật nhân - quả thì không thể nào thực chứng được vô thường, v.v… Vì thế, mặc dù người ta không học pháp Duyên khởi chi tiết trước khi thực hành, họ cũng không đến nỗi bị lúng túng giống như Tôn giả Xa-nặc.

Sau đó, Tôn giả Xa-nặc trở thành một vị A-la-hán do đã vượt qua sự lúng túng ngay sau khi nghe pháp Duyên khởi do Tôn giả *Ānanda* dạy. Vì thế một hành giả, thực hành dưới sự hướng dẫn của một vị thầy, có thể đáp ứng được nhu cầu về tri kiến do lắng nghe lời chỉ dẫn của người thầy. Trong lúc thực hành cũng vậy, bất cứ sự lầm lẫn, lúng túng hay vấn đề gì phát sinh, một hành giả, với sự giúp

đỡ của người thầy, có thể giải quyết được. Như thế, hành giả thực hành dưới sự hướng dẫn của người thầy thậm chí không cần phải quan tâm về trình độ. Nếu người ấy có bất cứ điều gì liên quan đến kiến thức, hãy xem xét những gợi ý của tôi.

Do đó, kết luận đưa ra ở đây là người ta có thể hoàn thành tri kiến cần phải có nếu biết tất cả các hiện tượng tâm - vật lý hay danh - sắc đều phải chịu vô thường, khổ và vô ngã. Hơn nữa, *Chú giải* cũng nói tri kiến hay kiến thức cần phải có, có thể được thoả mãn nếu người ta từng nghe về bốn sự thực cao quý (Tứ Thánh Đế - Khổ, Tập, Diệt, Đạo đế). Thêm nữa, theo *Mahā-tika*, *Phụ Chú giải* của bộ *Thanh tịnh đạo*, nếu một người biết rằng không có gì ngoài nhân và quả, thời họ được xem như đã có tri kiến cần phải có liên quan đến pháp Duyên khởi. Ngay cả nếu người ấy không học gì trước đây, họ vẫn có thể học khi bắt đầu thực hành rằng không có gì ngoài danh và sắc, những hiện tượng vốn phải bị chi phối bởi quy luật nhân và quả, và phải chịu vô thường, khổ, vô ngã, và mục đích của việc thực hành là để biết về chúng. Như vậy, tri kiến cần phải có có thể được thoả mãn bằng cách học từ một vị thầy (thiền sư).

- *Câu hỏi 3:* ***Có nhất thiết phải phân tích hay nhận dạng tâm (danh), vật chất (sắc) và tính chất vô thường, v.v… của chúng theo kinh điển hay lời đồn không?***

Có số người nghĩ rằng chỉ quan sát sự khởi sinh của tâm và thân (danh - sắc) ngay sát-na chúng xảy ra thôi thì chưa đủ để đưa đến tri kiến Minh sát. Chỉ có phân tích danh và sắc cũng như phân tích tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng mới có thể thoả mãn yêu cầu ấy. Thực sự, phân tích không phải là kinh nghiệm riêng của một người, mà tri kiến sách vở hay tri kiến do nghe đồn ấy cũng giống như học thuộc lòng một điều gì đó. Vì thế, tri kiến ấy không

đem lại hiệu quả. Chỉ khi người ta quan sát danh và sắc từ sát-na này đến sát-na khác, họ mới có thể có được tri kiến Minh sát dựa trên kinh nghiệm cá nhân của họ. Chẳng hạn, nếu bạn cứ để mắt trông vào cổng làng, chắc chắn bạn sẽ thấy kẻ ra người vào, như vậy bạn không cần phải xem xét theo kinh điển hay lời đồn làm gì. Giả sử, bạn đem dựng đứng một tấm gương sáng bên lề đường thì tự nhiên nó sẽ phản chiếu hình ảnh của bất kỳ người nào hay bất kỳ vật gì đi qua. Theo cách ấy, nếu bạn quan sát bất cứ cái gì bạn kinh nghiệm qua sáu căn (của bạn), những đặc tính thực của hiện tượng tự nhiên cũng sẽ rõ ràng cho bạn vậy thôi.

- *Câu hỏi 4:* ***Làm thế nào Tôn giả Tissa đã chấm dứt được sự đau đớn từ vết cắn của một con cọp?***

Trong câu chuyện về Tôn giả Tissa, người đã chắc chắn hoàn thành phạm hạnh của mình bằng cách đập nát bắp đùi, *Chú giải* nói rằng Ngài đã chấm dứt sự đau đớn và suy xét đến giới đức trong sạch của mình khởi lên hỷ và định, v.v… Xét theo *Chú giải* thì rõ ràng là Ngài đã chấm dứt cái đau trước, và suy xét đến giới đức sau. Điều này hợp với định nghĩa của *Chú giải* về đoạn, *Dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamāya (con đường độc nhất để vượt qua sự đau đớn* [của thân] *và sầu muộn* [của tâm]), thật hợp lý để cho rằng nhờ chánh niệm mà Ngài đã chấm dứt được sự đau đớn do vết cắn của một con cọp.

Đối với một người hành thiền, họ có thể cảm nhận được cái đau hay sự tổn thương bình thường đang tan dần đi khi họ ghi nhận nó cẩn thận. Đây là sự quan sát giúp cho một hành giả chấm dứt cái đau. Tuy nhiên, sau một lúc cái đau vẫn có thể khởi lên trở lại nếu định và tuệ Minh sát chưa đủ thành thục. Đó là cách dừng lại cái đau hợp theo từ, *Vikkhambhana (trấn phục hay loại trừ lâu dài*

[bằng tâm thiền]). Khi định của Minh sát đã đủ thành thục, cái đau có thể được loại trừ. Đó là lý do vì sao Đức Phật, với sự trợ giúp của *Vipassanā*, đã có thể chế ngự được chứng bệnh trầm kha mà Ngài phải chịu trong suốt mùa hạ cuối cùng.

Thực sự, người ta cũng cho rằng cái đau được loại trừ nhờ đơn thuần suy xét đến giới đức của Ngài. Tuy nhiên, câu chuyện nhằm chứng minh là *Vipassanā* có thể giúp người ta loại trừ cái đau, và vì thế sẽ hợp lý hơn khi đưa ra kết luận rằng cái đau do vết cắn của con cọp gây ra đã được loại trừ bằng *Vedanā-nupassanā Satipaṭṭhāna*; tức là bằng Thọ quán niệm xứ.

- Câu hỏi 5: ***Liệu có thể hoàn thành Minh sát - Vipassanā chỉ nhờ đọc hay nghe không?***

Không thực hành để thực chứng Tứ Thánh đế, đức tin của một người vào lễ nghi và tín điều được xem như *Sīla-vata-parāmāsa (chấp thủ giới hay tà kiến về pháp hành)*. Ngày nay, một số người cho rằng chỉ cần học thuộc lòng những đặc tính của tâm và thân (danh - sắc) là có thể đưa đến sự hoàn thành đời sống tâm linh rồi. Ý họ muốn nói là không cần thực hành Vipassanā hay giữ giới người ta cũng được giải thoát nhờ học pháp. Vì thế, chúng ta cần phải xét xem đức tin của họ có thoát khỏi *tà kiến về pháp hành (sīla-vata-parāmāsa)* hay không. Theo ý kiến của tôi, đức tin của họ phải được kể trong *sīla-vata-parāmāsa*, tà kiến về pháp hành, vì nó không liên quan gì đến giới, định và tuệ cả.

- Câu hỏi 6: ***Có thể thực hành thiền Minh sát mà không cần hoàn tất sự thanh tịnh tâm trước qua định của bậc thiền được không?***

Có người dạy rằng chỉ nên hành thiền Vipassanā với tâm đã hoàn toàn thanh tịnh qua định của bậc thiền (tức phải đắc một bậc thiền nào đó trước). Nếu không thì, họ nói, không thể hoàn thành việc Minh sát được. Đó chẳng qua chỉ là chủ nghĩa cực đoan. Thực ra, *Thanh tịnh đạo (Visuddhi-magga)* nói rõ rằng *chuẩn bị định* (*parikamma-samādhi*, trong thiền Minh sát thì gọi là sát-na định) là vừa đủ để hành Minh sát cho đến A-la-hán Thánh quả (sự giác ngộ viên mãn) bởi vì nó thanh tịnh tâm khỏi các triền cái. Còn trong các bản kinh như *Mahā-satipatthāna (Đại niệm xứ)* Đức Phật đề cập một cách minh bạch rằng người ta có thể đạt đến A-la-hán, sự giác ngộ cao nhất, qua chuẩn bị định bằng cách quán tứ tư thế - đi, đứng, ngồi, nằm v.v...

Trong *Anusati Sutta* - kinh *Tuỳ niệm* (*Anussati Sutta*, A.II.235), một bài kinh thuộc Tăng chi kinh, Đức Phật có nói, một người có thể trở thành bậc A-la-hán qua định (định do tu tập các đề mục tuỳ niệm ân đức Phật, Pháp, Tăng, v.v… cần phải hiểu là cận định. Còn giai đoạn trước định này gọi là chuẩn bị định. Xem thêm chi tiết trong *Biết* và *Thấy*) được tu tập bằng cách quán những ân đức của Phật. Cũng trong *Chú giải* về *Sampajjaññapabba*; phần nói về tỉnh giác có nói rõ ràng là người ta có thể đề khởi định bằng cách quán những ân đức của Phật hoặc Tăng, và rồi quan sát chính (tâm) định ấy đang sinh và diệt cho đến khi đắc A-la-hán quả.

- Câu hỏi 7: ***Sát-na định hay nhất thời định (khaṇika samādhi) có giúp phát triển Vipassanā được không?***

Hãy nhớ rằng *Thanh tịnh đạo* đã đề cập minh bạch trong *Dhātu-manasikāra-pabba* là: do quán tứ đại, hay quan sát bốn yếu tố căn bản (đất, nước, lửa, gió) ngay sát-na chúng xảy ra, người hành thiền sẽ khơi dậy chuẩn bị định loại trừ tạm thời các triền cái. Còn *Mahā-tika* hay *Phụ Chú giải* của bộ *Visuddhimagga* nói rằng, thực ra nó

không phải chuẩn bị định vì không có định thuộc các bậc thiền *(jhānic)* cho nó dẫn đến. Tuy nhiên, nó được xem như vậy theo lối ẩn dụ gọi là *Sadisu-pacara*, nghĩa là nó tương tự với bậc thiền thực sự dưới dạng khả năng loại trừ các triền cái của nó. Định như vậy gọi là sát-na định hay nhất thời định *(khaṇika-samādhi)* trong trường hợp của thiền Minh sát. Đó là lý do vì sao tôi luôn luôn gọi nó là *Vipassanā-Khaṇika-Samādhi (sát-na định Minh sát)*. Có người không thể hiểu được điều này, đã lý luận rằng sát-na định không thể giúp đưa đến Minh sát được, vì nếu nó làm được như vậy, những người hành thiền ắt hẳn có thể tạo ra tuệ Minh sát.

Tôi đồng ý với họ về điểm này, nếu các thiền sinh đã tu tập định đủ mạnh để thoát khỏi các triền cái, do quan sát các hiện tượng tâm - vật lý hiện tại hợp với tinh thần kinh *Đại niệm xứ (Mahā-sāti-paṭṭhāna Sutta)*. Trong thực tế, rõ ràng là định được đề khởi bằng cách suy luận, xét đoán, hay phân tích những con số thống kê mà thiền sinh đã học thuộc lòng, không cách nào thoát khỏi năm triền cái, và rằng thực sự họ cũng hoàn toàn không quan sát tâm và thân hay danh - sắc hiện tại. Vì thế những người ưa thích lý luận này hẳn phải là những người có ít hay không có kiến thức về cách tiến hành Minh sát thực sự. Trong *Thanh tịnh đạo*, sát-na định được nói đến như *Khaṇika Cittekaggatā,* tức *sát-na tâm nhất cảnh tính*, và trong *Phụ Chú giải* của bộ luận, sự định nghĩa được đưa ra là *Khaṇa-matta-thitiko samādhi*, tức định kéo dài từ sát-na này đến sát-na khác. Dựa trên căn bản của *Chú giải* và *Phụ Chú giải* của *Thanh tịnh đạo* này, tôi gọi nôm na nó là *sát-na định - Khaṇika samādhi*, loại định thường được gọi theo lối ẩn dụ là *cận định (Upacāra Samādhi)*. Tuy nhiên cũng không nên lúng túng nếu gọi như thế không hợp.

Định khởi lên ở sát-na chánh niệm được gọi là *Khaṇika Samādhi*, tức định kéo dài từng mỗi sát-na hành giả quan sát. Không có sát-na định này, thiền Minh sát không thể tu tập được. Vì thế nhất thiết phải có sự định tâm đủ mạnh như vậy cho tuệ Minh sát. Đối với các hành giả thực hành thuần Minh sát (thuần quán hành giả) không dựa vào bậc thiền *(jhāna)*, sát-na định này là định dẫn hành giả đến sự chứng ngộ Đạo Quả *(Magga Phala)*. Thiền Minh sát không quan sát một đối tượng duy nhất, thay vào đó nó đòi hỏi phải có sự quan sát các đối tượng từ sát-na này đến sát-na khác. Dù đối tượng thay đổi tâm vẫn có thể khéo tập trung trên chúng từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Điểm này có lẽ rất sáng tỏ đối với những hành giả đã thực hành một cách hiệu quả.

- *Câu hỏi 8:* ***Liệu việc liệt kê hay kể ra từng hiện tượng (pháp) có thể đưa đến Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa. Danh sắc phân tích trí hay Tuệ phân biệt danh-sắc là tuệ đầu tiên trong 16 tuệ Minh sát mà hành giả phải trải qua trong quá trình tu tập Minh sát. Xem thêm chi tiết trong "Biết và Thấy") được không?***

Một hành giả không thể phát triển *Danh sắc phân tích trí (Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa)* bằng cách chỉ liệt kê hay kể ra từng hiện tượng như vậy. Chỉ khi nào hành giả quan sát tâm và thân (danh - sắc) ngay sát-na chúng xảy ra, họ mới có thể phân biệt được giữa các hiện tượng tâm vật lý này một cách tự nhiên. Đó mới thực sự là Danh sắc phân tích trí. Minh sát trí thực sự phải phát sinh do quan sát các hiện tượng hiện tại chứ không phải do lý luận, phân tích, hay kể ra từng khoản một như: có 81 loại tâm hiệp thế *(Lokiya Citta)*, 52 loại tâm sở *(cetasika)*, 28 loại sắc *(rūpa)*; v.v... Tri kiến như vậy chỉ là trí nhớ do học và thuộc về tưởng *(saññā)*, chứ không phải là

trí dựa trên kinh nghiệm riêng của một người. Suy nghĩ xem 81 loại tâm hiệp thế là gì; không biết tất cả tâm ấy có xảy ra trong chúng ta không. *Đại hành tâm (Mahāggata citta)*, chẳng hạn, chỉ thuộc về những người đắc thiền. Mặc dù hiệp thế, tâm duy tác chỉ các bậc A-la-hán mới có. Làm thế nào một người trải nghiệm một đối tượng mà không thuộc về họ được? Trong số 28 loại sắc, sắc nữ tính được kinh nghiệm bởi người nữ, trong khi sắc nam tính bởi người nam. Như thế người này không thể trải nghiệm giới tính (nam - nữ) của người khác. Do đó, kể ra từng hiện tượng mà người ta không thực sự kinh nghiệm, làm thế nào tri kiến ấy có thể là tri kiến về sự thực cùng tột hay pháp chân đế được? Câu trả lời, nếu đưa ra một cách thành thật, sẽ là: *"Vâng, đó chỉ là tri kiến thuộc khái niệm"*. Như vậy, rõ ràng minh bạch rằng tri kiến theo khái niệm chế định, hay trí nhớ do học ấy không thể dẫn đến Danh sắc phân tích trí. Thực sự, một hành giả thậm chí cũng không thể tạo ra tri kiến Minh sát căn bản mà không quan sát danh và sắc.

- *Câu hỏi 9:* ***Có thực rằng để trở thành một bậc thánh Tu-đà-hoàn (giai đoạn đầu tiên của sự giác ngộ), không cần phải thực hành thiền chỉ - Samatha, hay thiền Minh sát, mà tất cả cái người ta cần làm chỉ là lĩnh hội những gì người thầy giảng dạy?***

Ở đây, một sự tranh luận có thể phát sinh về đoạn kinh Pāli vừa trích dẫn (từ *Dhammacakkapavattana sutta* - kinh *Chuyển pháp luân*), không đề cập đến việc Tôn giả Koṇdañña (Kiều-trần-như) thực hành Minh sát, đúng không? Ngài đạt đến thánh quả Tu-đà-hoàn gọi là *Pháp Nhãn (Dhamma cakkhu)* trong khi Đức Phật giảng kinh *Chuyển pháp luân*, hoặc ngay sau đó, có phải vậy không? Vậy thì đâu nhất thiết phải giải thích việc Tôn giả Kiều-trần-như đã thực hành như thế nào, có đúng không? Vâng, không nhất thiết, bởi vì

chính bài kinh còn nói rằng bát thánh đạo phải được tu tập cơ mà.

Trong kinh điển Pāli và *Chú giải* của kinh về đoạn *"Dukkhe ñāṇaṃ"* có nói rằng khổ đế và tập đế (nhân sinh của khổ) là những sự thực phải được đoạn trừ bằng tu tập hay thực hành. Có nhiều nguồn tham khảo giải thích rằng sự chứng ngộ *Đạo trí - Magga-ñāṇa* chỉ có thể hoàn thành sau khi đã hoàn thành công việc Minh sát, gọi là tuệ *Minh sát đi trước đạo (Pubba-bhaga-Magga)*. Cũng có những giải thích trong kinh điển Pāli cho rằng người ta không thể phát sinh các tuệ Minh sát và chứng ngộ đạo quả mà không quan sát một trong bốn đối tượng, đó là thân, thọ, tâm và pháp. Một số những trích dẫn Pāli còn nói rằng chỉ khi người ta tu tập pháp hành chánh niệm (trên Tứ niệm xứ), thì niệm, một trong những chi phần của thánh đạo, mới phát sinh. Theo những điểm vừa nêu, rõ ràng không thể phát triển Bát thánh đạo mà không phát triển Minh sát đạo. Vì thế, chúng ta đi đến kết luận, Tôn giả Kiều-trần-như và các vị sư bạn đồng tu đã hoàn tất *Tu-đà-hoàn đạo (Sotāpanna Magga)* của họ bằng cách thực hành *Vipassanā* ngay tại chỗ ngồi trong lúc nghe giảng pháp như đã giải thích. Nếu như người ta có thể trở thành một bậc Tu-đà-hoàn chỉ do nghe và lĩnh hội pháp, thời Tôn giả Vappa (nhóm năm người bạn đồng tu thường gọi là năm anh em Kiều-trần-như gồm: Koṇdañña, Vappa, Bhaddiya, Mahānāma và Assaji), và các vị sư khác có lẽ đã không gặp rắc rối để phải thực hành thêm hai hay ba ngày nữa. Bản thân Đức Phật có lẽ cũng không cần phải khích lệ họ thực hành như vậy. Thay vào đó, Ngài sẽ thuyết pháp liên tục cho đến khi họ hoàn tất sự giác ngộ Tu-đà-hoàn cho xong việc.

Lý do tại sao Đức Phật lại khuyến khích các vị thực hành mà không thuyết pháp thêm một lần nữa, cũng cần phải xét đến. Như vậy, rõ ràng là Đức Phật đã chỉ dẫn những người thuộc hạng Neyya

(những người cần thực hành lâu hơn) giúp họ thực hành để trở thành một bậc Tu-đà-hoàn. Có bốn hạng trí giả - *Ñātapuggala*:

1. Ugghaṭitaññū - Lược khai trí giả, người có trí tuệ nhạy bén, chỉ trong thời gian thuyết đề kinh là đã chứng ngộ (ở đây phải hiểu vị này khi nghe thuyết đề kinh, thì trong lúc ấy đã hành Minh sát và chứng ngộ. Các trường hợp sau cũng cần phải hiểu như vậy).

2. Vipacitaññū - Quảng khai trí giả, người có trí tuệ tương đối khá nhạy bén, khi nghe giải rộng bài pháp thì chứng ngộ.

3. Neyya - Ứng dẫn trí giả, người có trí tuệ chậm lụt, phải được hướng dẫn thực hành từng bước một rồi sau mới chứng đắc.

4. Padaparama - Văn cú tối vi giả, người thiếu cơ trí giác ngộ trong kiếp hiện tại, nhưng nếu thực hành kiên trì sẽ tạo được Ba-la-mật để chứng đắc giải thoát trong những kiếp sau). Do đó, sẽ là không thực tiễn, và có tính cách phá hoại hoặc làm băng hoại giáo pháp nếu ai dạy rằng để trở thành một bậc Tu-đà-hoàn, người ta không cần phải thực hành *Samātha (thiền chỉ)* hoặc *Vipassanā (thiền quán)*, và tất cả cái người ta cần làm chỉ là lĩnh hội những gì người thầy giảng dạy. Nếu bạn tin quan điểm đó, con đường đi đến Niết bàn của bạn sẽ bị đóng lại.

- Câu hỏi 10: ***Trong lúc thực hành bố thí - dāna, người bố thí quán tính chất vô thường, khổ và vô ngã, điều đó có đem họ đến gần Magga - Phala hay đạo quả hơn không?***

Có người cho rằng trong lúc thực hiện công việc bố thí người ta nên suy xét đến tam tướng - vô thường, khổ và vô ngã của thí chủ, của người thọ thí và của vật bố thí hay cúng dường để cho phước báu đó được đi kèm với trí tuệ *(Ñāṇa-sampayutta - Tương ưng trí)*. Lời dạy này của họ là do có sự nhầm lẫn về điều làm thế nào để bố

thí có thể được thực hiện như thiện nghiệp tu thiền *(Bhāvanā-maya Kusala: thiện nghiệp có được từ Minh sát)* theo giải thích trong *Atthasālinī - Chú giải bộ Pháp tụ*. *Chú giải* nói đến cách làm thế nào để phản tỉnh khi thực hành bố thí, bằng cách suy xét rằng mọi vật đều *"sẽ tan biến, sẽ diệt mất"*. Thực sự ra, điều ấy được làm sau bố thí chứ không phải trong lúc đang bố thí hoặc trước lúc bố thí. Thực chất, mục đích không phải để làm cho phước báu được đi kèm với trí, mà để tích luỹ phước đã làm bằng cách Minh sát mà thôi. Nếu như nhất thiết phải suy xét tam tướng (vô thường, khổ và vô ngã) mới bảo đảm được rằng phước đó đi kèm với trí, thì vào những thời kỳ không còn giáo pháp của Đức Phật sẽ không có phước bố thí nào đi kèm với trí được cả. Điều đó không hợp lý.

Hơn nữa, không có bằng chứng nào chứng minh rằng Đức Phật tương lai đã bố thí bằng cách suy xét tam tướng cả. Thực sự, cũng chẳng ở chỗ nào Đức Phật dạy là phải bố thí với tâm suy xét về tam tướng. Những gì Ngài dạy là giới đức của người thọ thí càng cao dày thì lợi ích (của bố thí) càng to lớn. Vì thế điều quan trọng là suy xét đến giới đức của người thọ nhận. Nếu như thí chủ thực sự để tâm hay biết về tam tướng của người thọ nhận, họ sẽ không thể nào phân biệt được đâu là người thọ nhận có giới đức và đâu là người không có giới đức. Nếu không tìm ra người giới đức xứng đáng với bố thí hay cúng dường, phước bố thí sẽ không mạnh và tất nhiên lợi ích nó sinh cũng sẽ không lớn.

Ở đây, người ta có thể lý luận: *"Bố thí được làm bằng cách suy xét đến tam tướng, sẽ đem thí chủ đến gần đạo quả hơn, có đúng không?"*. Vâng, điều đó đúng nếu sự suy xét ấy thực sự đưa đến Minh sát. Tuy nhiên, nếu đã vì mục đích đó thì tốt hơn hết và gần đạo quả hơn hết bạn chỉ cần thực hành thiền Minh sát thay vì phải đi

làm việc bố thí không những lãng phí của cải của bạn, mà chỉ sinh ra Minh sát giả tạo. Mục đích thực sự của bố thí không phải là để phát triển Minh sát, mà để gặt hái những lợi ích của bố thí. Đó là lý do vì sao Đức Phật lại khuyên nên bố thí đến người thọ nhận xứng đáng, Ngài còn nói rằng một phước bố thí đến cộng đồng những vị sư hay đến *tăng (Saṅgha)* sẽ đem lại quả báo to lớn, *Saṅghedinnaṃ mahapphalaṃ*. Để giữ một thái độ chính đáng hay có chánh kiến khi thực hành bố thí, Đức Phật chỉ dẫn chúng ta thực hiện việc bố thí với đức tin nơi nghiệp (Kamma) và quả của nghiệp, chứ không suy xét tam tướng, vô thường, khổ và vô ngã.

Trong chuyện kể về bà Visākhā, vị đại tín nữ thời Đức Phật, có một điều đáng lưu ý là bà thực hành bố thí chỉ suy xét xem người ấy giới đức như thế nào, như đó là vị Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm hoặc A-la-hán, chứ không suy xét đến tam tướng. Do suy xét như vậy, bà khởi lên hỷ và lạc, đồng thời trau dồi được ngũ căn *(indriya)*, ngũ lực *(bāla)*, và thất giác chi *(bojjhaṅga)*. Nếu thực hành bố thí mà suy xét đến tam tướng tốt hơn, hẳn bà sẽ nghĩ đến các vị sư đã chết bằng cách suy xét, *"Họ đã qua đời, họ đã diệt mất rồi"*. Nếu bà Visākhā không biết điều đó, Đức Phật lẽ ra đã dạy bà phải làm như vậy!

- *Câu hỏi 11:* ***Người hành thiền có thấy vô thường, khổ và vô ngã lúc mới bắt đầu hành Minh sát không?***

Cách thức một quán thừa hành giả (Vipassanā-yānika) hay một người thực hành Minh sát không có định của thiền chỉ, thực hành được giải thích như sau:

"Idhekacco pana vuttapakaram samatham anuppadetvā pañcu-padanak-khadhe aniccadihi vipassati. Ayaṃ vipassanā". Nghĩa là:

"Ở đây, trong Thánh chúng này, một vị thực hành Vipassanā quan sát năm uẩn (các hiện tượng thân tâm) dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã, mà không đề khởi thiền chỉ. Đó được gọi là thuần quán".

Như đã đề cập ở trên, một hành giả bắt đầu quán hay quan sát năm uẩn (các hiện tượng tâm và thân) dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã, mà không đề khởi thiền chỉ, tức không có cận định *(Upacāra-samādhi)* và an chỉ định *(Appanā samādhi)*. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là vị ấy thấy được vô thường, v.v… ngay lúc bắt đầu thực hành. Bao lâu người hành thiền không tránh xa được các triền cái, ở đây là những ý nghĩ lang thang, họ không thể trông đợi kinh nghiệm các đặc tính thực của tâm và thân. Để tịnh hoá tâm khỏi các triền cái ấy, điều cần thiết là vị ấy phải phát triển nhất thời định (sát-na định) dựa trên Minh sát. Chỉ khi đó, vị ấy mới có thể hay biết về các đặc tính thực của tâm và thân, phát sinh tuệ Minh sát gọi là Danh sắc phân tích trí *(Nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa)*. Kế đến tuệ này được theo sau lần lượt bởi các tuệ gọi là Tuệ phân biệt nhân quả *(Paccaya-pariggaha-ñāṇa)*, và Tuệ thẩm sát tam tướng - vô thường, khổ và vô ngã *(Sammasana - ñāṇa)*. Vì sự giải thích chi tiết về điều này đã được nói đến trong *Thanh tịnh đạo (Vissuddhi Magga)*, ở đây chúng tôi chỉ giải thích tóm tắt rằng một người quan sát năm uẩn dưới dạng vô thường v.v… mà thôi. Ngược lại, nếu một hành giả thấy được vô thường, khổ và vô ngã ngay lúc bắt đầu thực hành, điều đó sẽ trái ngược với sự giải thích của *Thanh tịnh đạo.*

Nó cũng ngược lại với cách tiến hành của Thất thanh tịnh (bảy giai đoạn thanh tịnh gồm: 1. Giới tịnh *(Sīla visuddhi)*; 2. Tâm tịnh *(Citta visuddhi)*; 3. Kiến tịnh *(Diṭṭhi visuddhi)*; 4. Đoạn nghi tịnh *(Kaṇkhāvitaraṇa visuddhi)*; 5. Đạo phi đạo tri kiến tịnh *(Maggāmaggañāṇadassana visuddhi)*; 6. Đạo tri kiến tịnh

(Paṭipadāñaṇadassana visuddhi); 7. Tri kiến tịnh *(Ñāṇadassana vissuddhi)*. Vì thế, điều đó cần phải tin là không đúng sự thực.

- Câu hỏi 12: ***Liệu có thể phát sinh tuệ Minh sát do đọc, "sinh và diệt" mà không quan sát danh và sắc đang thực sự sinh - diệt không?***

Thực sự không thể thấy vô thường, khổ và vô ngã mà không trải nghiệm những đặc tính thực của tâm và thân. Chẳng hạn, nếu bạn không thấy tia chớp ngay khoảnh khắc nó chớp lên, bạn không thể nào biết được tia chớp xuất hiện và biến mất như thế nào, có phải vậy không? Theo cách tương tự, bạn không thể thấy vô thường, khổ và vô ngã mà không quan sát tâm và thân ngay sát-na chúng xảy ra. Vì thế, kết luận đưa ra ở đây là người ta không thể phát sinh tuệ Minh sát thực vào tính chất vô thường, khổ và vô ngã, chỉ bằng cách đọc "sinh và diệt" mà không quan sát tâm và thân đang thực sự sinh và diệt được. Đó là lý do vì sao người hành thiền phải ghi nhớ rằng chỉ khi họ quan sát tâm và thân đang sinh diệt, và nhờ đó trải nghiệm được tính chất vô thường, v.v… của chúng, thì đó mới là tuệ Minh sát thực.

- Câu hỏi 13: ***Người ta có cần quan sát tâm và thân bằng cách gọi tên, liệt kê hoặc tưởng tượng không?***

Người hành thiền phải quan sát tâm và thân. Vậy thì, cách quan sát đúng là như thế nào? Liệu nó có phải được làm bằng cách gọi tên, hay kể ra từng khoản, hoặc mường tượng chúng như hình thể rắn chắc không? Không, bạn không cần quan sát chúng bằng cách gọi tên, vì gọi tên hoàn toàn không quan trọng, cũng chẳng phải bằng cách kể ra từng khoản thế này, thế nọ là các hiện tượng tâm lý hoặc vật lý (danh pháp hoặc sắc pháp); thế này, thế nọ là tâm và các tâm sở của nó v.v…

Thêm nữa, có một số người đang thực hành bằng cách mường tượng, hay hình dung các đối tượng như được tạo ra bởi các phân tử bụi (vi trần). Trong thực tế, các phân tử chỉ biểu thị đặc tính bằng màu sắc và cảm thọ, chứ không có gì khác. Nghĩ về âm thanh, chẳng hạn, chứ không thể nào mường tượng (âm thanh) thành các phân tử được. Đối với mùi và vị cũng tương tự như vậy. Cho dù chúng có thể được mường tượng như những vật chất, thì các hiện tượng tâm lý hay danh pháp cũng không cách nào có thể mường tượng thành phân tử được. Chẳng hạn, thử mường tượng tâm xem. Đó là điều không thể, có phải không? Thử mường tượng tham hoặc sân xem. Mặc dù chúng thực sự hiển hiện, song không thể hình dung được. Cảm thọ khó chịu (thọ khổ) cũng vậy, không thể hình dung được mặc dù chúng thực sự rõ ràng. Thực ra, cái người ta phải quan sát là bản chất thực của đối tượng, vốn có thể được trải nghiệm dưới dạng các đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng. Dĩ nhiên, đây không phải là những lời tôi nói, mà là những dẫn chứng từ *Thanh tịnh đạo*. Có thể *Thanh tịnh đạo* là một tác phẩm kinh điển quá cao đối với một số người, tuy nhiên, một đoạn từ cuốn *Abhidhamma*, gọi là *Yếu nghĩa của vi diệu pháp (Abhidhammatthasaṅgaha)* có lẽ sẽ rất rõ ràng đối với mọi người học Phật, nói như sau:

"Lakkhana-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhāna-vasena nāma-rūpa -pariggaho diṭṭhi-visuddhi nāma."

"Kinh nghiệm tâm và thân, dưới dạng các đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng dẫn đến kiến tịnh."

Đây là đoạn văn gần như được mọi người học Phật kể cả những chú sa-di nhỏ học thuộc lòng. Lúc còn nhỏ tôi cũng đã học thuộc lòng đoạn ấy. Nếu bạn không nhớ nó, rất có thể bạn sẽ thực hành bằng cách tưởng tượng các đối tượng thành những phân tử bụi.

- *Câu hỏi 14:* ***Sati-paṭṭhāna có nghĩa là niệm, nằm trong nhóm định (Samādhikkhandha). Vậy thì, phải chăng đó là một loại pháp hành thiền định (Samātha), chứ đâu phải thiền Vipassanā?***

Một số người đã nêu câu hỏi như vừa đề cập ở trên bởi vì họ chỉ phân tích chữ *sati-paṭṭhāna* trên căn bản quan niệm riêng của họ, mà không nhìn vào toàn thể bài kinh. Thực ra, ngay cả ở phần *Uddesa*, phần tóm tắt của bài kinh, chữ *Sampajano (hay biết các hiện tượng một cách đúng đắn và chính xác*, Hán dịch là *trí tuệ tỉnh giác)* rõ ràng đã được đề cập, mà điều này chỉ ra cho thấy đó là Minh sát trí. Nếu bạn nhìn vào phần giải thích của bài kinh, gọi là *Niddesa (Quảng thuyết)*, bạn sẽ thấy đoạn *"Samudaya-dhammānupassī vā" (quan sát các pháp hay hiện tượng sinh khởi)*. Trong trường hợp của thiền định *(Samātha)*, bạn không bao giờ thấy các hiện tượng sinh và diệt, và sự tương tác của chúng, thay vào đó, bạn phải chăm chú không ngừng vào một đối tượng duy nhất.

Và rồi, bạn có thể thấy những đoạn *"Anissito ca viharati"*, *(sống không chấp trước vào tà kiến)*, *"na ca kiñci loke upādiyati" (không chấp thủ vào điều gì trong thế gian - năm uẩn)*. Chỉ có trong thiền Minh sát bạn mới có thể thấy sự sinh và diệt, và bạn không chấp trước vào gì cả. Vì thế, ngay cả trong những phần thuộc về thiền chỉ *(Samātha)* như *Anāpāna (niệm hơi thở vào và hơi thở ra)*, *Paṭikūlamanasikāra (quán tính chất đáng ghê tởm hay quán 32 thể trược)* được nói rõ là nhằm mục đích trình bày cách làm thế nào để thực hành Minh sát dựa trên thiền chỉ. Không cần phải nói đến các phần như quán tứ tư thế *(Iriyāpatha)*, thực hành tỉnh giác *(Sampajañña)* v.v…. Rõ ràng ngay cả những phần như quan sát các cảm thọ (*Vedanā-nupassanā)*, quan sát tâm *(Cittā-nupassanā)*, và

quan sát các pháp *(Dhammā-nupassanā)* cũng không liên quan gì đến thiền chỉ, mà chúng thực sự là Minh sát thuần tuý.

- *Câu hỏi 15:* ***Đức Phật có dạy chúng ta quán hay quan sát cái 'đi' như là danh và sắc không?***

"Gacchanto vā gacchāmī'ti pajānāti", "khi đi, biết đi". Khi đi chỉ việc biết 'đi' thì không có gì vất vả lắm. Tất nhiên, điều đó quá đơn giản để bạn có thể tin là mình đang thực hành pháp *(Dhamma)*. May thay đó là điều chính Đức Phật đã dạy, nếu không thì ắt hẳn nó đã bị ném đi rồi. Ngay cả như vậy, một số người cũng lý luận rằng nó không phải như thế ấy, mà phải thế này thế nọ. Điều đó chẳng khác nào vẽ rắn thêm chân khi mà không có gì để sửa chữa hay để hiệu đính vậy. Cũng theo cách tương tự, họ muốn đưa ra lý do rằng nếu như người ta phải quan sát 'cái đi' khi đi, thì điều đó sẽ làm cho điệu bộ của họ vụng về mất. Ngoài ra, họ còn nói quan sát như thế cũng vẫn là quan sát đối tượng thuộc về khái niệm chế định chứ không phải đối tượng chân đế. Đó cũng chỉ là vẽ rắn thêm chân mà thôi. Những gì Đức Phật dạy không đòi hỏi phải hiệu đính lại. Nếu nhất thiết phải nghĩ về các đối tượng chân đế, có lẽ Đức Phật đã nói khác. Có thể Ngài sẽ nói rằng *"Gacchanto vā nāma-rūpantī pajānātī"*, *"khi đi, biết 'danh và sắc'"*.

- *Câu hỏi 16:* ***Làm thế nào một người quan sát được hơi thở vào và hơi thở ra dưới hình thức thiền chỉ (Samātha) và cũng dưới hình thức thiền Minh sát?***

Dù người đó đã đắc thiền hay không, nếu họ quan sát hơi thở vào và hơi thở ra thông qua hình dạng hay tướng (của hơi thở) thì đó là thiền chỉ, còn quan sát hơi thở dưới dạng cảm thọ, hay sự rung động, đó là thiền Minh sát.

- *Câu hỏi 17:* ***Nếu chúng ta cứ duy trì việc quan sát cái đau, sự nóng bức hay tê cứng mà không chịu thay đổi ngay tư thế, thì thực sự đó có phải là tự ép xác hay khổ hạnh (Atta-kilamatha-nuyoga) không?***

Có người bảo tôi, một vị thiền sư cư sĩ nói rằng nếu bạn có cái đau, nóng bức hay sự tê cứng do ở trong một tư thế nào đó quá lâu, bạn nên thay đổi tư thế. Nếu không, đó sẽ là một loại pháp hành khổ hạnh. Thực ra quan điểm đó không có căn cứ, và chú trọng quá nhiều đến "lợi ích tỉnh giác", *Satthaka sampajañña,* tức suy xét xem điều gì có lợi. (Có bốn loại tỉnh giác: *1. Satthaka sampajañña - Lợi ích tỉnh giác*; *2. Sappāya sampajañña - Thuận lợi tỉnh giác*; *3. Gocāra sampajañña - Hành xứ tỉnh giác*; *4. Asammoha sampajañña - Bất mê tỉnh giác*). Khi bạn thực hành thiền chỉ và thiền Minh sát, chủ yếu là phải có *Khantī-saṃvara*, nghĩa là tự chế, hay phòng hộ với sự trợ giúp của pháp kham nhẫn (*Saṃvara* hay phòng hộ có năm cách: *1. Pāṭimokkha Saṃvara - phòng hộ bằng giới bổn Ba la đề mộc xoa*; *2. Sati Saṃvara - phòng hộ bằng niệm*; *3. Ñāṇa Saṃvara - phòng hộ bằng trí tuệ*; *4. Khanti Saṃvara - phòng hộ bằng kham nhẫn*; *5. Viriya Saṃvara - phòng hộ bằng tinh tấn*. Xem thêm trong *Đoạn trừ lậu hoặc*). Chỉ khi bạn duy trì việc thực hành với pháp kham nhẫn, tức kham nhẫn chịu đựng cái đau, v.v… ngoại trừ trường hợp không thể chịu đựng nổi, thì định và tuệ mới phát sinh. Ngược lại, nếu bạn thường xuyên thay đổi tư thế, sẽ không còn lại chỗ nào cho định và tuệ Minh sát nữa. Mọi người, nếu đã từng hành một cách nghiêm túc, đều biết rõ điều đó. Vì thế, bạn nên thực hành với pháp kham nhẫn cho đến mức có thể, đừng thay đổi liên tục tư thế. Đó đích thực là phòng hộ bằng kham nhẫn - *Khantī-saṃvara*, chứ hoàn toàn không phải là khổ hạnh, hay ép xác gì cả, bởi vì một sự nhẫn nại

như vậy không cố ý tự làm khổ mình, mà chỉ giúp cho người hành thiền phát triển khả năng kham nhẫn phòng hộ, chánh niệm, định và tuệ Minh sát mà thôi.

Thực sự, Đức Phật muốn người hành thiền duy trì việc thực hành một cách không khoan nhượng hơn là cứ thay đổi tư thế của mình cho đến khi hoàn thành A-la-hán Thánh đạo ngay tại chỗ ấy. Điều này được nói đến trong "Đại kinh Rừng sừng bò" - *Mahā Gosinga Suttaṃ* (Trung Bộ I): Giả sử, nếu người hành thiền ngồi tư thế kiết già, hạ quyết tâm, *"Ta sẽ không đứng dậy khỏi thế ngồi kiết già này cho đến khi loại trừ tâm khỏi tham, và đoạn tận hết mọi tâm phiền não"*, thời người này được chấp nhận như một người làm chói sáng khu rừng Gosinga. Do đó, những ai dạy rằng nếu một người thực hành kham nhẫn với các cảm thọ khổ, thì giống như ép xác khổ hạnh, là đang xúc phạm những người hành thiền dưới sự hướng dẫn của Đức Phật, và làm hỏng giáo pháp của Ngài. Hơn nữa, họ còn hủy diệt viễn cảnh của những người hành thiền đang cố gắng hoàn thành định và tuệ Minh sát.

Trong kinh nói đến *Khanti-Saṃvara* - Phòng hộ bằng kham nhẫn: *"Này các tỳ kheo, trong giáo pháp này, một vị tỳ kheo có như lý tác ý (suy xét chân chánh) tu tập kham nhẫn với lạnh, nóng, đói, khát, ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, rắn, rết, bò cạp và những lời mắng nhiếc sỉ vả. Thậm chí vị ấy còn phải kham nhẫn với những đau đớn về thể xác hoặc những bệnh hoạn gay gắt, nghiệt ngã, khủng khiếp và chết người. Này các tỳ kheo, đối với một vị tỳ kheo như vậy, những phiền não tàn hại và làm cho đau đớn không còn xảy ra nữa. Vị ấy có thể vượt qua những phiền não như thế với sự trợ giúp của pháp kham nhẫn và chịu đựng".* (Majjhimā I,113)

Đoạn văn vừa đề cập ở trên, nằm trong bài kinh gọi là kinh *Tất cả các lậu hoặc (Sabbāsava Sutta)*, ở đây Đức Phật đã chỉ dẫn người hành thiền phải chịu đựng ngay cả với cái đau chết người. Điều đó cần phải ghi nhớ trong tâm. Thêm nữa, trong *Chú giải*, có một số câu chuyện giống như câu chuyện của Trưởng lão Lomasanaga, người đã không từ bỏ quyết tâm, mà dành hết thời gian của mình vào việc thực hành giữa trời trong suốt giai đoạn Antara-ratthaka. Đây là giai đoạn chuyển tiếp giữa hai tháng cuối cùng của một năm, và được xem như là thời kỳ lạnh nhất, thậm chí có cả tuyết.

Vì thế, bạn không nên thay đổi tư thế do cái đau vừa phải như tê cứng, nóng bức, hay đau nhức. Bạn nên duy trì việc quan sát và kiên trì với quyết tâm không thay đổi tư thế. Nếu có thể, thậm chí bạn nên cứ tiếp tục thực hành bất kể đến mạng sống. Nhờ làm như vậy bạn có thể tạo ra kham nhẫn phòng hộ, tuệ Minh sát và định. Nếu cái đau không thể chịu đựng nổi, thì bạn nên thay đổi tư thế bằng cách ghi nhận sự thay đổi này thật cẩn thận để cho chánh niệm, định và tuệ Minh sát không bị đánh động.

Có người giải thích *Atta-kilamatha (tự hành xác)* theo cách trái ngược lại với giáo pháp của Đức Phật. Theo họ, thực hành là một hình thức tự hành xác. Sự giải thích như vậy rõ ràng là ngược lại với lời dạy của Đức Phật, vì thậm chí Ngài còn dạy chúng ta thực hành không màng đến mạng sống và chân tay. *"Dù chỉ còn lại da và xương, dù máu thịt ta có khô cạn, ta sẽ không ngừng thực hành cho đến khi hoàn thành sự giác ngộ đạo quả ta mong muốn"*. Đức Phật nói chúng ta nên quyết tâm kiên định và tiếp tục thực hành một cách không khoan nhượng. Do đó, một sự thực hành tích cực như thế không thể nói là ép xác *Atta-kilamatha* vì nó giúp người hành thiền tạo ra định và tuệ Minh sát.

Nói gì đến hành thiền, ngay như việc giữ giới, người ta cũng phải chịu khó chịu khổ ở một mức nào đó, song không thể bảo như thế là hành khổ hạnh ép xác vì nó giúp cho định và tuệ Minh sát phát triển. Chẳng hạn, khi giữ bát quan trai giới hay thập giới, người ta phải nhịn ăn vào buổi chiều, điều này có thể gây ra sự khó chịu, đặc biệt đối với những người còn trẻ. Tuy nhiên, không thể nói đó là hành xác vì nó hỗ trợ cho việc hoàn thành giới của một người.

Dĩ nhiên, đối với một số người, đầu tư nỗ lực cho việc giữ giới không sát sinh, v.v… là rất khó, song Đức Phật khuyến khích nỗ lực này như 'hiện tại khổ, tương lai lạc' trong đại kinh *Pháp hành - Mahā-dhamma-dayada, Mūla paṇṇāsa* (M. I) như sau: *"Ở đây, này các tỳ kheo, có người với khổ với ưu, từ bỏ sát sinh, và do duyên từ bỏ sát sinh cảm thọ khổ ưu (đối với 9 giới còn lại cũng vậy). Vị ấy sau khi thân hoại mạng chung, nhất định sinh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời này. Này các tỳ kheo, thực hành mười giới như thế được gọi là, 'hiện tại khổ; tương lai quả báo lạc.'"*

Vì thế, một pháp hành không nên xem là tự hành xác khi nó giúp người ta trau dồi giới đức, thiền định và tuệ Minh sát, vì đó là *Trung đạo, Majjhimā-paṭipadā*. Trái lại nếu một pháp hành không liên quan đến giới, định và tuệ, dĩ nhiên, pháp hành đó phải được xem như tự hành xác.

- *Câu hỏi 18:* ***Có thực rằng việc quan sát các cảm thọ lạc sẽ làm phát sinh dục lạc, trong khi chánh niệm trên các cảm thọ khổ là đồng nhất với tự hành xác. Nếu vậy, phải chăng người hành thiền không quan sát gì hết, ngoại trừ duy nhất cảm thọ trung tính (thọ xả)?***

Ngay cả trong trường hợp của việc hành thiền Minh sát, có người cũng nói một cách lạ lùng rằng việc quan sát các cảm thọ lạc sẽ làm phát sinh dục lạc, còn chánh niệm trên các cảm thọ khổ là đồng nhất với tự hành xác. Do đó, người hành thiền không quan sát cả hai. Cảm thọ trung tính là cảm thọ duy nhất nên quán. Đó là một quan niệm sai lầm không có bằng chứng nào chứng minh được. Trong phần quán thọ của kinh *Đại Niệm xứ - Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, Đức Phật đã chỉ dẫn chúng ta một cách rõ ràng là phải quan sát tất cả mọi loại thọ, như sau:

"Sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti. Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti"

Nghĩa là: *"Khi cảm giác một cảm thọ lạc, người hành thiền biết ta đang cảm giác một cảm thọ lạc. Khi cảm giác một cảm thọ khổ, người hành thiền biết ta đang cảm giác một cảm thọ khổ."*

Hơn nữa, có nhiều bài kinh khác còn đưa ra những bằng chứng tương tự để chứng minh rằng tất cả các loại thọ phải được ghi nhận như sau:

"Yapidaṃ cakkhu - samphassa - paccayā uppajjhāti vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā. Tampi aniccanti yathā - bhūtaṃ pajānātī."

Dịch: *"Duyên nhãn xúc, các thọ, lạc, khổ, trung tính sinh, những thọ ấy phải được như thực quan sát là vô thường."*

Kết luận lại là bất cứ hiện tượng hay pháp nào nằm dưới năm thủ uẩn - *Upādānakkhandha* (năm uẩn vốn bị chấp thủ và tà kiến, xem đó là tôi, v.v…) đều có thể là một đối tượng để quan sát.

- *Câu hỏi 19:* ***Có thực rằng sự kiện nằm hay lăn một cách thô tháo và bất thường trên sàn nhà trong lúc người này đang hành tích cực cũng có cái gì đó liên quan đến sự giác ngộ phải không?***

Vào lúc chứng thiền *(jhāna* - một trạng thái an trú trong định sâu), tư thế của người hành thiền rất vững chắc và kiên cố không có chút chuyển động nào. Nó có thể kéo dài trong một thời gian, có khi một, hai, hay ba giờ hoặc hơn nữa. Vì thế, người hành thiền có thể trú trong tư thế ngồi thậm chí suốt cả ngày hoặc đêm, không lay động hay đổ xuống. Phải ghi nhớ điều này. Có người nghĩ rằng nằm một cách thô tháo hay lăn không bình thường trên sàn nhà trong lúc người này đang hành tích cực cũng có cái gì đó liên quan đến sự giác ngộ. Điều đó hoàn toàn sai lầm bởi vì thiền *(jhāna)*, hay Đạo - Quả *(Magga-Phala)* được gọi là *'Appanā'* - an chỉ - giữ cho tư thế của người hành thiền như ngồi hoặc đứng được vững chắc và không thay đổi y như nó lúc ban đầu (nghĩa là lúc đầu ngồi sao thì sẽ giữ nguyên như vậy). Điều này đã được nói rõ trong *Chú giải* như sau: *"Appanā-javanaṃ iriyāpathampi sannameti - An chỉ định duy trì tư thế"*.

Vì thế, chúng ta có thể kết luận theo tinh thần kinh điển Pāli rằng nằm hay lăn một cách thô tháo và không bình thường trên sàn nhà, trong lúc đang hành tích cực không liên quan gì đến sự giác ngộ.

- *Câu hỏi 20:* ***Sự khác nhau giữa học thông qua tưởng (saññā) và ghi nhận thông qua niệm (sati) là gì?***

Chính 'tưởng' *(saññā)* ghi nhận các đối tượng giác quan để khắc sâu chúng vào trong trí nhớ của một người, trong khi 'niệm' *(sati)* chỉ hay biết về các đặc tính và tam tướng (vô thường, khổ và vô ngã) của những đối tượng ấy, chứ không nhớ hay nhận thức những hình

ảnh, v.v… của chúng. Tuy nhiên, chữ 'sati', hay *niệm* nghĩa đen của nó lại là nhớ, vì thế nó được giải thích như là "ghi nhận" cho phù hợp. Ghi nhận ở đây chỉ là sự quan sát tâm và thân hay danh và sắc ngay sát-na chúng xảy ra để hay biết đúng như chúng thực sự là. Do đó, mặc dù về ngữ pháp hai chữ nghe có vẻ tương tự, song trên thực tế chúng lại khác nhau.

- *Câu hỏi 21:* ***Việc quan sát sự phồng và xẹp của bụng có phù hợp với lời dạy của Đức Phật không?***

Đối tượng phồng và xẹp của bụng được chứng minh trong các hiện tượng vật lý, và cũng nằm trong sắc uẩn *(rūpa-kkhandha)*. Dưới dạng Mười hai xứ (Xứ - *Ayatana* - chỗ tâm thức khởi sinh: 1. Nhãn xứ; 2. Nhĩ xứ; 3. Tỷ xứ; 4. Thiệt xứ; 5. Thân xứ; 6. Ý xứ; 7. Sắc xứ; 8. Thinh xứ; 9. Hương xứ; 10. Vị xứ; 11. Xúc xứ; 12. Pháp xứ), nó được kể trong Xúc xứ *(Phoṭṭhabba-yatana)*. Còn về giới *(Dhātu)* nó là Xúc giới *(Phoṭṭhabba-dhātu)* trong số Mười tám giới (Giới - Dhātu: 1. Nhãn giới; 2. Sắc giới; 3. Nhãn thức giới; 4. Nhĩ giới; 5. Thinh giới; 6. Nhĩ thức giới; 7. Tỷ giới; 8. Hương giới; 9. Tỷ thức giới; 10. Thiệt giới; 11. Vị giới; 12. Thiệt thức giới; 13. Thân giới; 14. Xúc giới; 15 Thân thức giới; 16. Ý giới; 17. Pháp giới; 18. Ý thức giới). Trong Tứ đại, nó được trong phong đại hay yếu tố gió. Dưới dạng Tứ thánh đế, nó được nói là Khổ đế *(Dukkha sacca)*, tức sự thực của khổ. Như vậy, trong nghĩa tối hậu, đối tượng phồng và xẹp của bụng này nằm dưới Sắc uẩn *(Rūpa-kkhandha)*, Xúc xứ *(Phoṭṭhabba yatana)*, Phong đại *(Vāyodhātu)*, và Khổ đế *(Dukkha Sacca)*, được xem như đủ điều kiện làm một đối tượng cho *Vipassanā (Minh sát)* để nhận thức tam tướng vô thường, khổ và vô ngã theo lời dạy của Đức Phật.

- *Câu hỏi 22:* ***Phải chăng Đức Bồ tát (Bodhisatta) đã đạt đến giác ngộ tối thượng nhờ quan sát hơi thở vào - ra (Anāpānā)?***

Đức Phật - tương lai hay Đức Bồ tát lúc đó đã đề khởi Vipassanā, bằng cách thấy các hiện tượng bên trong và bên ngoài trong toàn thể vũ trụ (thân - tâm), đang sinh và diệt. Vì thế Đức Phật nói: *"Pañcannaṃ upādāna-kkhandhanaṃ udaya-yabba-nupassī vihasiṃ"* - "Ta đã dùng thời gian để quán năm thủ uẩn đang sinh và diệt." (Ở đây, năm thủ uẩn - *Upādānakkhandha*, có nghĩa là năm uẩn bị chấp thủ và tà kiến).

Quan sát năm thủ uẩn đang sinh và diệt, Ngài khởi lên trí tuệ Minh sát, dần dần từng bước dẫn đến sự chứng ngộ Niết bàn qua việc đắc Tu-đà-hoàn đạo *(Sotāpannā Magga)*. Rồi Ngài lại thực hành Minh sát theo cách tương tự, và chứng nghiệm Niết bàn qua Tư-đà-hàm đạo *(Sakadāgāmī Magga)*, tầng giác ngộ thứ hai. Một lần nữa Ngài trở lại với việc Minh sát, và chứng ngộ Niết bàn qua A-na-hàm đạo *(Anāgāmī Magga)*, tầng giác ngộ thứ ba. Và cuối cùng Ngài trở lại với Minh sát, và chứng đắc viên mãn Niết bàn qua tầng giác ngộ cuối cùng, A-la-hán đạo *(Arahanta Magga)* còn gọi là Lậu tận (Tận diệt mọi phiền não lậu hoặc *Asāvakkhaya*), trở thành Phật, bậc Toàn giác.

- *Câu hỏi 23:* ***Liệu có thể biết được các hiện tượng (các pháp) quá khứ và vị lai, đúng như chính là chúng không?***

Trong *Anupada Sutta, Uparipaṇṇāsa* (kinh *Bất đoạn*, TB.III), bài kinh đặc biệt đề cập rằng trong trường hợp thực hành Minh sát của các vị đệ tử (ở đây nói về Ngài Xá-lợi-phất), chỉ có các hiện tượng bên trong là quan trọng đối với việc thực hành, và những gì còn lại có thể được kinh nghiệm bằng cách phán đoán hay suy

luận. Vì thế điều quan trọng là phải biết các hiện tượng bên trong từ kinh nghiệm của chính mình. Trong số đó, các hiện tượng tương lai không thể kinh nghiệm như chúng thực sự là, bởi vì chúng vẫn chưa đi vào hiện hữu. Đối với các hiện tượng quá khứ, chẳng hạn những hiện tượng trong các kiếp quá khứ không cách nào có thể trải nghiệm chúng như thực được, mà chỉ nhờ suy luận hay phán đoán. Ngay cả trong kiếp sống này cũng vậy, không dễ gì trải nghiệm các đối tượng đã gặp những năm, tháng, tuần hay ngày, trước. Thực sự ra, ngay cả các hiện tượng của giờ trước cũng đã khó mà kinh nghiệm trong nghĩa tối hậu, bởi vì ngay khi người bình thường thấy hay nghe một đối tượng thì họ liền xem đó như một con người, ngã hay tha, nam hay nữ.

Vì thế, theo *Bhaddeka-ratta Sutta* (kinh *Bhaddeka-ratta*) thì chúng ta phải khởi sự việc thực hành Minh sát của chúng ta bằng cách quan sát các hiện tượng hiện tại ngay sát-na chúng xảy ra. Và điều này cũng hợp với kinh *Niệm xứ* vốn dạy 'khi đi, biết đang đi', v.v… bạn phải khởi sự hành Minh sát với các đối tượng hiện tại như đi, đứng, ngồi, nằm, v.v... Sở dĩ có sự phức tạp ở đây là vì kinh *Vô ngã tướng (Anattā-lakkhaṇa Sutta)* này bắt đầu với các hiện tượng quá khứ, do đó, người ta có thể lầm lẫn cho rằng hành giả nên bắt đầu Minh sát với các hiện tượng quá khứ.

- Câu hỏi 24: ***Có nên thực hành bằng cách đọc thầm và suy xét "thân này là vô thường, thân này là vô thường" không?***

Giả sử, bạn thực hành bằng cách đọc thầm và suy xét *"Rūpaṃ Aniccaṃ, Rūpaṃ Aniccaṃ" (sắc là vô thường, sắc là vô thường)*, các thuật ngữ bạn dùng tất nhiên là đúng. Tuy nhiên, nếu bạn được hỏi đích xác bạn đang quán cái gì, hay sắc nào bạn muốn nói là vô thường, thì câu trả lời chắc sẽ chỉ là tên gọi suông mà thôi. Có rất

nhiều câu hỏi được nêu ra ở đây, chẳng hạn: bạn đang quán sắc nào, sắc quá khứ, sắc hiện tại, hay sắc tương lai; và đó là sắc bên ngoài hay bên trong. Câu trả lời tất sẽ mơ hồ. Giả sử, nếu đó là sắc bên trong, thì nó ở phần nào trong thân, ở đầu, mình, chân tay, da, thịt, ruột, gan hay ở phần nào khác? Câu trả lời không là gì ngoại trừ tên gọi hay danh xưng suông, và vô thường do suy nghĩ. Đó chẳng qua là những gì bạn nghĩ tới nghĩ lui nhiều lần, cũng giống như tụng kinh chứ không có gì hơn.

- Câu hỏi 25: ***Vì sao người hành thiền không được chỉ dẫn quán hơi thở vào và hơi thở ra?***

Theo quan niệm của tôi, tôi đồng ý với điều cho rằng có thể tu tập Vipassanā bằng cách quán hơi thở vào - ra, cảm giác yếu tố gió hay phong đại, và tâm ghi nhận liên quan trong đó. Tuy nhiên, trong *Thanh tịnh đạo* mười bốn phần quán thân *(kāya-nupassanā)* được chia ra làm hai phần, *Samātha và Vipassanā*. *Anāpānā (quán hơi thở)* được sắp vào thiền chỉ *(Samātha)* như sau:

"Iriyāpatha - pabbaṃ catu - sampajjañā - pabbaṃ dhātu - manasikāra pabbanti imāni tīni vipassanā - vāsena vuttanti - ānāpāna - pabbaṃ pana paṭikūla - manasikāra - pabbañca imānevettha dve samādhi - vasena vuttanti." (Visuddhi-magga I, p232)

Dịch: *"Ba phần như quán bốn tư thế, bốn loại tỉnh giác và bốn đại chủng (bốn yếu tố căn bản), được dạy dưới dạng thiền Minh sát, trong khi chỉ có hai phần như quán hơi thở vào - ra, và quán ba mươi hai thể trược dạy dưới dạng thiền chỉ".*

Như trên đã đề cập, *Thanh tịnh đạo* rõ ràng sắp quán hơi thở *(ānāpāna)* như tu tập thiền chỉ hay thiền định. Nếu tôi hướng dẫn

các thiền sinh quán hơi thở vào - ra để phát triển Vipassanā , thì theo những gì *Thanh tịnh đạo* đã đề cập ở trên, tôi chắc chắn sẽ bị đổ lỗi là đang dạy thiền định, chứ không phải thiền Minh sát. Vì thế hẳn là tôi không thể cứ khăng khăng nói ngược với *Thanh tịnh đạo* rằng tôi đang dạy thiền Minh sát. Đó là lý do vì sao tôi không hướng dẫn người hành thiền thực hành quán hơi thở vào - ra như thiền Minh sát. Tuy nhiên, tôi cũng cho phép người hành thiền quán hơi thở nếu anh ta hay cô ta nài nỉ. Tôi chưa bao giờ bảo họ không được.

Có một điều cần phải ghi nhớ là: *Thanh tịnh đạo* và *Vô ngại giải đạo (Patisambhidā Magga)* đều nói rõ rằng khi bạn thực hành quán hơi thở, tâm bạn phải tập trung độc nhất vào lỗ mũi, chứ không theo hơi thở đi vào và đi ra. Mục đích là để đề khởi chuẩn bị định và định của bậc thiền *(jhānic)*. Tuy nhiên, trong trường hợp của thiền Minh sát, đối tượng không giới hạn cho hiện tượng vật lý ở một nơi đặc biệt nào. Song, nếu tôi chỉ dẫn người hành thiền quan sát các hiện tượng khác như cảm giác xúc chạm hay tâm lang thang hoặc thấy, nghe, v.v… thì những chỉ dẫn của tôi sẽ ngược lại với hai bộ sách quan trọng đã nói ở trên, và tôi cũng phải bị chỉ trích về việc đó. Tôi hy vọng những câu trả lời này sẽ thỏa mãn được câu hỏi tại sao tôi không hướng dẫn người hành thiền thực hành quán hơi thở để phát triển Minh sát.

- Câu hỏi 26: ***Việc quan sát sự phồng và xẹp của bụng không đi quá xa tinh thần kinh điển Pāli chứ?***

Ghi nhận sự phồng và xẹp của bụng không đi quá xa tinh thần của kinh điển Pāli. Thực sự có cả ngàn nguồn tham chiếu kinh điển để chứng minh cho điều đó, chẳng hạn như trong *Tương ưng mười hai xứ - Saḷāyatana Samyutta*, v.v… Ở đó đề cập rõ ràng rằng không quan sát các hiện tượng đang khởi sinh ở sáu căn môn (6 giác quan), dẫn đến các tâm phiền não, và rằng chỉ khi người hành thiền trải nghiệm tính chất thực của chúng nhờ quan sát (chúng), họ mới có thể chứng đắc đạo, quả, và Niết bàn. Chỉ một mình bài kinh *Mālunkya-putta* (kinh Ma-lun-kya put-ta) cũng có thể làm sáng tỏ điểm này.

Trong kinh *Mālunkya-putta (*kinh *Malunkya putta)* bạn cũng có thể thấy rõ là những đối tượng người ta không bao giờ gặp sẽ không dẫn đến các tâm phiền não, trong khi những đối tượng người ta gặp có thể đưa đến phiền não. Kinh *Niệm xứ* cũng trực tiếp đề cập đến cách làm thế nào để quan sát bốn yếu tố căn bản (tứ đại). Vào sát-na người hành thiền quan sát sự sinh và diệt, yếu tố chiếm ưu thế là yếu tố gió hay phong đại, và tất nhiên sự quan sát yếu tố đó là quán tứ đại *(Dhātu-manasikāra)*. Thay vì dùng những thuật ngữ, ở đây chúng tôi dùng ngôn ngữ hàng ngày để nhận diện đối tượng theo đúng như cách mà Đức Phật đã chỉ dẫn: "khi đi, biết đang đi". Nhờ quan sát theo cách ấy, bạn nhất định sẽ thấy những đặc tính thực của chúng, như cứng đơ, chuyển động v.v…, đang sinh và diệt từ sát-na này đến sát-na khác khi định và tuệ của bạn đủ thành thục.

Hơn nữa, điều này còn thực sự hài hoà với kinh *Niệm xứ*, phần quán pháp dưới dạng sáu nội ngoại xứ *(Satipaṭṭhāna Sutta āyatana Dhammanupassanā-pabba)*, vốn đề cập như sau: *Biết* (tuệ tri) *thân, biết hay tuệ tri những cảm giác xúc chạm - kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti*. Ở đây bài kinh đề cập đến cách làm thế nào để biết cảm giác xúc chạm hay xúc bất cứ phần nào của thân, điểm xúc chạm và các yếu tố vật lý vi tế liên hệ. Do đó, việc quan sát 'phồng, xẹp' không đi xa khỏi kinh điển Pāli, mà hoà hợp với chúng. Như vậy, một cách hợp lý chúng ta có thể cho rằng bất kỳ một hoạt động nào của thân ngoại trừ bốn tư thế (đi, đứng, ngồi, nằm), đều được quan

sát hợp với đoạn kinh Pāli: *"Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti" (dù cho thân ở trong tư thế nào, tuệ tri hay biết nó là như vậy)*. Tuy nhiên, nếu một hành giả không thoả mãn với việc quan sát sự sinh và diệt, mà muốn dùng những thuật ngữ được đề cập trực tiếp trong *sati paṭṭhāna*, khi thực hành thì họ sẽ được chỉ dẫn để ghi nhận 'ngồi, ngồi' khi đang ngồi; 'đứng, đứng' khi đang đứng; hoặc 'nằm, nằm' khi đang nằm một cách nhất quán. Song chúng tôi không hướng dẫn người hành thiền quan sát hơi thở sợ rằng nó sẽ trái ngược với *Thanh tịnh đạo*, và *Chú giải* kinh *Niệm xứ* vốn đề cập đến việc hành thiền quán hay thiền Minh sát chỉ sau khi đã đề khởi một bậc thiền *(jhāna)* bằng cách quan sát hơi thở *ānāpāna*. Tuy nhiên, tôi cũng cho phép tất cả quan sát hơi thở, nếu họ xin. Tôi không bao giờ bác bỏ yêu cầu của họ.

- Câu hỏi 27: ***Nếu một người quan sát sự 'phồng, xẹp' có phải là tu tập định hay thiền chỉ (Samātha) không?***

Sự 'phồng, xẹp' được kể trong yếu tố gió hay phong đại gọi là *Assasa-passasa*, một trong sáu loại gió thuộc phong đại. Thực sự ra, sự 'phồng, xẹp' thuộc về bốn loại gió của phong đại là: *Aṇga-maṇga-nusari-vāyo (gió đi qua các phần của thân)*, *Assasa-passasa-vāyo (hơi thở vào và hơi thở ra)*, *Kucchisaya-vāyo (gió trong bao tử)*, và *Yam-va-taṃ-va-vāyo (gió thông thường)*.

Đối tượng, sự phồng, xẹp được kể trong hơi thở vào ra vì nó liên quan chính yếu đến hơi thở, và thể hiện ra như kết quả của việc thở. Tuy vậy, tôi vẫn không có ý muốn nói nó là *ānāpāna - niệm hơi thở*, vì trong trường hợp của thực hành niệm hơi thở, người hành thiền được hướng dẫn tập trung tâm trên hơi gió đi qua mũi và môi trên theo *Vô ngại giải đạo* và *Thanh tịnh đạo*, v.v… Vì thế quán

phồng, xẹp không phải là thực hành niệm hơi thở mặc dù người hành thiền cũng quan sát hơi thở vào ra nếu nó chuyển động trong bụng. Nhưng, khi ấy nó là *Dhātu-vavaṭṭhāna (quán trên sự phân tích các giới hay tứ đại)*, bởi vì bất kỳ đại nào cũng có thể được quan sát để phát triển *Vipassanā*.

- Câu hỏi 28: ***Trong kinh Niệm xứ nói rằng người hành thiền nên quán hơi thở vào ra làm cho rõ chặng đầu, chặng giữa, và chặng cuối của nó, trong khi Vô ngại giải đạo lại cho rằng quan sát hơi thở vào ra theo chặng đầu, chặng giữa và chặng cuối có thể dẫn đến sự hoại định. Tại sao hai tác phẩm Pāli lại trái ngược nhau như vậy?***

"Sabba-kāya-paṭisaṃvedī", *"biết toàn hơi thở."* (Pāli)

"Adi-majjha-pariyosanaṃ viditaṃ karonto", *"làm cho rõ chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối."* (Chú giải)

"Api ca kho phusana-vāsena ca thapana-vāsena ca manasi katabbaṃ". "Người hành thiền phải quan sát hơi thở làm cho rõ chặng đầu chặng cuối và chặng giữa, nhưng chỉ quan sát trên mũi chỗ hơi gió tiếp xúc rõ rệt nhất". (*Visuddhi Magga* I, p.272)

Theo kinh và các bản chú giải Pāli đề cập ở trên, chỉ khi người ta tập trung tâm trên lỗ mũi, thì định của thiền chỉ hay thiền định *(samātha)* mới có thể xuất hiện. Ngược lại, nếu họ theo hơi thở đi vào và đi ra khỏi mũi, nó sẽ dẫn đến phóng tâm (tâm đi vào và đi ra). Thực sự, điều đó có nghĩa là hành giả vẫn đang phát triển thiền định. Để tu tập Minh sát, kinh nói rằng *Sabbaṃ abhiññeyyaṃ*, tức các hiện tượng vật lý đang xảy ra ở bất kỳ nơi đâu là tất cả cái mà hành giả phải theo dõi, quan sát.

- Câu hỏi 29: ***Quan sát sự 'phồng, xẹp', co và duỗi (chân tay), v.v… phải chăng chỉ là tri kiến theo chế định, chứ không phải sự thực tột cùng?***

Những nhận xét đại loại như thế này thường do những người chưa bao giờ thực hành một cách triệt để đưa ra: nếu người ta ghi nhận 'co và duỗi', nó sẽ đưa đến cái nhìn hão huyền về hình thù hay tướng của cánh tay; còn ghi nhận 'phải bước, trái bước' sẽ làm phát sinh tri kiến theo khái niệm về tướng rắn chắc của chân đang di chuyển trong một tư cách vụng về; quan sát sự phồng và xẹp sẽ khơi dậy sự tưởng tượng về hình tướng của bụng. Những nhận xét của họ có thể tương đối đúng đối với những người mới thực hành. Tuy nhiên, sẽ là không đúng khi nói rằng lúc nào cũng chỉ có tri kiến theo khái niệm xảy ra. Lúc mới bắt đầu thực hành, có lúc tri kiến theo khái niệm xảy ra, và có lúc (trí) hay biết về sự thực cùng tột giống như (biết) sự chuyển động hay rung động cũng nảy sinh. Lại nữa một số vị thầy hướng dẫn quan sát chỉ sự chyển động mà thôi. Tuy nhiên, đối với người mới bắt đầu hành thiền, quan sát sự chuyển động duy nhất là điều không thể. Lúc ban đầu, người hành thiền không thể nào tránh được sự hiểu biết theo khái niệm.

Người ta có thể phát triển cái biết (trí tuệ) bằng cách dùng sự hiểu biết theo khái niệm, và ngôn ngữ hàng ngày. Chính Đức Phật cũng dùng ngôn ngữ hàng ngày để dạy đạo: *"khi đi, biết đang đi"*; *"co, biết co"*, *"duỗi, biết duỗi"*, v.v... Đức Phật không dùng ngôn ngữ tuyệt đối hay chân đế để giảng dạy như 'Hãy biết trạng thái căng cứng', 'Hãy biết sự chuyển động', v.v... Mặc dù người hành thiền dùng ngôn ngữ hàng ngày như co, duỗi, v.v… họ chắc chắn sẽ biết được những đặc tính thực, chẳng hạn như sự căng cứng, chuyển động, v.v… ngoài hình tướng hay hình thù rắn chắc, khi định và niệm của họ trở nên thành thục.

- Câu hỏi 30: ***Liệu việc một hành giả phải xử sự như thể mình là một người đang bệnh làm mọi việc một cách chậm chạp, từ tốn, nhẹ nhàng có quan trọng không?***

Một hành giả phải xử sự như mù dù họ có mắt sáng; như điếc dù họ có tai thính; như câm dù có thể họ là người nói rất hay, như yếu ớt dù họ cảm thấy rất khỏe. Điều này được đề cập trong *Trưởng lão tăng kệ (Thera Gāthā)* và trong *Mi Tiên vấn đáp (Milinda pañha)* như sau:

"Cakkhumassa yathā andho, sotavā badhiro yathā. Paññāvassa yathā mugo, bālavā dubbalorivā. Atha atthe samuppanne, sayetha matasayikaṃ."

Dịch: "*Mặc dù có mắt sáng, cư xử như thể ta bị mù*, (điều đó có nghĩa là người hành thiền không chú ý tới bất cứ cái gì ngoài đối tượng thiền). *Dù có tai thính, cư xử như thể ta bị điếc. Mặc dù có đủ trí tuệ để nói, cư xử như thể ta bị câm. Mặc dù khỏe mạnh, cư xử như thể ta yếu ớt. Trong trường hợp mục đích đòi hỏi phải bất động, cư xử như thể ta là một xác chết, nằm im không cựa quậy*."

Nói chung, hành giả phải xử sự như thể mình là người tàn tật yếu ớt. Người trong tình trạng khỏe mạnh bình thường sẽ đứng dậy một cách dễ dàng, nhanh nhẹn và tức thời. Đối với người tàn tật yếu ớt thì không làm được như vậy, mà họ đứng dậy một cách chậm chạp, nhẹ nhàng. Trường hợp của người bị đau lưng cũng vậy, họ đi đứng một cách nhẹ nhàng sợ lưng bị tổn thương và sẽ gây ra đau đớn. Với người hành thiền cũng phải như vậy. Họ nên thay đổi tư thế một cách từ từ và nhẹ nhàng; chỉ khi đó chánh niệm, định và tuệ Minh sát của họ mới tiến triển tốt đẹp. Do đó, hãy bắt đầu với những chuyển động chậm rãi. Khi đứng, hành giả phải đứng một

cách nhẹ nhàng giống như một người tàn tật, đồng thời ghi nhận 'đứng, đứng'. Ngoài ra, mặc dù có mắt sáng để nhìn, hành giả phải làm như mình không thấy. Tương tự khi tai nghe. Trong lúc hành thiền, hành giả chỉ quan tâm tới việc ghi nhận. Những gì bạn thấy và nghe không quan tâm. Vì thế bất luận điều gì lạ lùng hay đáng kinh ngạc hành giả phải làm như thể không thấy hay không nghe, mà chỉ ghi nhận một cách thận trọng.

Khi cử động thân thể, hành giả phải làm các động tác một cách từ từ như thể hành giả là một người tàn tật yếu đuối, nhẹ nhàng cử động chân tay, co hay duỗi chúng, cúi đầu hoặc ngẩng đầu, v.v…

E. NHỮNG GIAI ĐOẠN TIẾN TRIỂN CỦA THIỀN MINH SÁT*

Bản khái luận này trình bày sự tiến triển của tuệ Minh sát [1], cùng với những giai đoạn thanh lọc tương đương của Thanh tịnh đạo *[2] được viết ra một cách khái quát, nhằm giúp người hành giả đã thâu đạt một vài thành quả rõ rệt trong pháp hành hiểu biết dễ dàng hơn chứng nghiệm của mình. Bài này nhằm giúp những ai, trong khi hành thiền Minh sát dùng làm đề mục, hoặc sự xúc chạm bằng thân với tiến trình di động [3] (nguyên tố gió của tứ đại), hiển nhiên cảm thấy bụng di chuyển, phồng lên và xẹp xuống [4], hoặc trong sự xúc chạm với tiến trình thân do ba nguyên tố kia của sắc (đất, nước, lửa) [5], hiển nhiên trong xúc giác; nhằm rọi sáng cho những ai, trong khi thực tập thiền Minh sát, đã tuần tự phát triển những tuệ liên quan đến danh-và-sắc qua sáu cửa [6]: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, và cuối cùng đã nhìn thấy giáo pháp (Dhamma), đã đến giáo pháp, đã vượt qua mọi ngờ vực, đã thoát ra khỏi mọi hoài nghi, đã tiến đến trạng thái châu toàn và đã thành tựu tình trạng độc lập của những vị khác trong giáo huấn của đức Bổn sư. [7]*

Phần chú thích trong sách này dựa theo lời giải của Đại đức Nyānaponika đã phiên dịch bản khái luận từ Pāli sang Anh ngữ.

**. Thiền sư Mahāsi Sayādaw - Phạm Kim Khánh* dịch

I. GIỚI TỊNH

Giới tịnh, hay giới hạnh trong sạch, ở đây có nghĩa là nghiêm chỉnh thọ lãnh và hành trì giới luật: hoặc năm, hoặc tám, hoặc mười giới, trong trường hợp người cư sĩ tại gia, nam hay nữ. [8]

Về phần chư vị tỳ kheo, giới tịnh là trong sạch giữ gìn bốn phần giới luật của hàng xuất gia, Tứ thanh tịnh giới, bắt đầu bằng sự khép mình vào nếp sống kỷ cương của vị tỳ kheo, gọi là *Pātimokkha*, Giới bổn hay Ba la đề Mộc Xoa. Trong Tứ thanh tịnh giới, phần đầu tiên, tức *Pātimokkha* là quan trọng nhất vì chỉ khi nào giới hạnh trong sạch mới có thể thành công phát triển pháp hành. [9]

Sơ lược về pháp hành thiền Minh sát

Có hai pháp hành thiền là Vắng lặng (*Samatha)* và Minh sát (*Vipassanā*). Người bắt đầu trau dồi thiền Vắng lặng và sau khi đã vững chắc an trụ trong cận định (*Upaccāra Samādhi)* hoặc toàn định (*Appanā Samādhi*) [10], tiếp tục quán niệm năm nhóm đối tượng của sự bám níu (*Pancupādānakkhandha*, ngũ uẩn thủ) [11] thì được gọi là *Samatha-yānika*, người đã dùng thiền Vắng lặng làm cỗ xe, hay người đã dùng thiền Vắng lặng làm phương tiện tu tập.

Về phương pháp áp dụng để thành đạt tuệ Minh sát của người này, sách *Papancasūdanī,* chú giải bài kinh *Dhammadāyāda Sutta* của bộ Trung A Hàm, dạy: *"Nơi đây, người kia đạt đến cận định hay toàn định, đó là Vắng lặng. Rồi người ấy áp dụng pháp Minh sát vào tâm định và những tâm sở đồng phát sinh, thấy nó là vô thường v.v..., đó là Minh sát."*

Sách *Thanh tịnh đạo* cũng có lời dạy: "*Người đã dùng Vắng lặng làm cỗ xe phải xuất ra khỏi thiền Sắc giới hay Vô sắc giới (Rūpa hay Arūpa Jhāna) ngoại trừ trường hợp căn bản của thiền này bao gồm Phi-Tưởng-Phi-Phi-Tưởng rồi phân biện rõ ràng, thích ứng với đặc tính, cơ năng v.v... của các chi thiền gồm: tầm, sát v.v... và những tâm sở liên hệ."* (*Thanh tịnh đạo*, ch XVIII, 3)

Lại có người, không bao giờ đạt đến cận định hay toàn định, nhưng từ lúc đầu dùng Minh sát quán chiếu ngũ uẩn thủ thì được gọi là *Suddha-Vipassanā-yānika* [12], tức người dùng Minh sát thuần túy làm cỗ xe. Về phương pháp để thành đạt tuệ Minh sát của người này, bản *Chú giải* của bài kinh *Dhammadāyāda Sutta* dạy, *"Có người kia, vẫn chưa đạt đến Vắng lặng, áp đặt Minh sát vào ngũ uẩn thủ và thấy rằng nó là vô thường, v.v..."*.

Theo sách *Thanh tịnh đạo*, *"Người đã dùng Minh sát thuần túy làm cỗ xe... quán chiếu bốn nguyên tố (tứ đại)...."*

Trong bài kinh *Susīma-paribbājaka Sutta* của phẩm *Nidānavagga Samyutta*, Đức Phật dạy, *"Trước tiên có tuệ hiểu biết sự phát sinh thật sự của sự vật (dhammaṭṭhiti-ñāṇa) và sau đó khởi phát tuệ chứng ngộ Niết bàn (nibbāna ñāṇa*)."

Khi giới đức đã được kiên cố vững chắc vị hành giả đã chọn phương pháp dùng Minh sát thuần túy làm cỗ xe phải cố gắng quán niệm danh-sắc (*nāma-rūpa*). Vị ấy phải niệm ngũ uẩn thủ (năm uẩn đối tượng của sự bám níu) thích ứng với những đặc tính của nó [13], tức những tiến trình vật chất và tâm linh nào trở thành hiển nhiên trong cuộc sống hằng ngày của mình (qua sáu cửa nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý).[14]

Trong thực tế, tuệ Minh sát phải được phát triển bằng cách ghi nhận [15], tùy hợp theo những đặc tính cá biệt và những đặc tính tổng quát [16] tức những tiến trình của danh và sắc vốn đã trở thành tất yếu ở lục căn. Tuy nhiên, vào lúc ban đầu, quả thật khó mà theo

dõi và ghi nhận rõ ràng tất cả những tiến trình danh và sắc, vốn không ngớt sinh khởi từ lục căn. Do đó người hành thiền còn sơ cơ trước tiên phải ghi nhận tiến trình xúc chạm một cách hoàn toàn rõ rệt. Sách *Thanh tịnh đạo* dạy rằng trong pháp hành thiền Minh sát hành giả phải gom tâm vào cái gì thật rõ rệt. Khi ngồi, có tiến trình xúc chạm thân qua tư thế ngồi và qua xúc giác của thân. Những tiến trình xúc giác ấy phải được ghi nhận, "Ngồi... Đứng..." một cách hợp lý. Lại nữa, nơi bụng hành giả, tiến trình xúc chạm thân do hơi thở tạo điều kiện, được tri giác dưới hình thức phồng lên và xẹp xuống của bụng. Sự kiện này cũng vậy, phải được ghi nhận, "phồng, xẹp" v.v... Trong khi hành giả cố gắng ghi nhận, nguyên tố di động không ngừng xúc chạm thân ở bụng, xúc giác xuyên qua thân căn này trở thành tất yếu đối với hành giả trên các phương diện gồng cứng lên, rung chuyển và đẩy tới đưa lui. Nơi đây, trạng thái gồng cứng lên là đặc tính *bản chất nâng đỡ* của nguyên tố di động; sự rung chuyển là *cơ năng chính yếu* của sự di động; và đưa tới đẩy lui là sự *biểu hiện của nguyên tố di động*.[17]

Như vậy, hành giả ghi nhận tiến trình xúc chạm của thân do sự phồng lên và xẹp xuống ở bụng, quán chiếu tiến trình "sắc" (*Rūpa*) bằng cách hiểu biết đặc tính bản chất cá biệt v.v... của nguyên tố di động (nguyên tố gió trong tứ đại). Về sau, khi quán chiếu danh (*nāma*), và quán chiếu cả hai, danh và sắc (*nāma-rūpa*) hành giả sẽ hiểu biết những đặc tính tổng quát của tiến trình, tức trạng thái vô thường, phải chịu đau khổ và không có một tự ngã đơn thuần. Tuy nhiên, trong khi hành giả chỉ cố gắng ghi nhận bụng phồng lên - xẹp xuống và những tiến trình xúc chạm khác, sẽ có phát sinh những ý muốn v.v... những cảm thọ... hoặc những hành động xoay trở bộ phận nào trong thân để được thoải mái. Ngay trong lúc ấy dầu ý muốn, cảm thọ, hay động tác nào cũng phải được ghi nhận. Nhưng sau khi đã ghi nhận xong hành giả phải quay trở về, liên tục ghi nhận tiến trình xúc chạm của bụng phồng lên và xẹp xuống, vì đó là đề mục quán niệm căn bản trong pháp hành này.

Trên đây chỉ phác họa những nét đại cương của phương pháp hành thiền Minh sát mà không đi sâu vào chi tiết của pháp hành, bởi vì bài này nhằm trình bày sự tiến triển của tuệ Minh sát qua những giai đoạn của *Thanh tịnh đạo*.

II. TÂM TỊNH

Vào lúc ban sơ, khi chưa quen thuộc nhiều với lối thực hành có phương pháp, tâm của hành giả chưa được thanh lọc đầy đủ, vì lẽ ấy, do những suy tư hướng đến những đối tượng của tham dục v.v... tâm phóng dật của hành giả sẽ xen vào từng khoảng giữa những tâm niệm ghi nhận (những đề mục hành thiền). Đôi khi vị hành giả (sơ cơ) biết những gián đoạn ấy, đôi khi không. Nhưng dù có biết những khoảng tâm phóng dật ấy đi nữa, nó chỉ khởi phát và tồn tại trong một thời gian ngắn, rồi qua. Vì tâm an định của người sơ cơ vẫn còn mỏng manh và yếu ớt, nên những khoảng tư tưởng phóng dật tiếp tục gây trở ngại trong khi hành giả cố gắng phát triển chánh niệm. Do đó, những khoảng tư tưởng phóng dật ấy được gọi là "chướng ngại".

Tuy nhiên, khi trạng thái tâm tạm thời an định của hành giả trở nên mạnh mẽ vững chắc, tiến trình quán niệm cũng được củng cố. Vì lẽ ấy, trong khi theo dõi đề mục cần phải được ghi nhận - di động của bụng, ngồi, đứng, co vào, duỗi ra, thấy, nghe v.v... - những khoảng tư tưởng ghi nhận của hành giả dường như rơi vào đề mục, áp đặt vào đề mục, và liên tục đối diện với đề mục. Đến chừng ấy,

thông thường, tâm không còn phóng đi đâu khác nữa, hoặc chỉ thỉnh thoảng xẹt thoáng đi và dù trong những trường hợp như vậy, hành giả sẽ ghi nhận ngay rằng tâm mình đã rời khỏi mục đích, "ngay lúc nó phóng đi" như người ta thường nói. Trong thực tế, một cách chính xác, người ấy ghi nhận tức khắc sau khi tâm phóng dật vừa khởi sinh. Chừng ấy, sau khi bị ghi nhận, những tư tưởng phóng dật sẽ tan biến và không còn phát hiện trở lại. Hành giả giờ đây có thể quay trở về ghi nhận đề mục thật sự với mình.

Tâm hành giả lúc bấy giờ được gọi là "không bị chướng ngại".

Trong khi thực tập ghi nhận như vậy với "tâm không bị chướng ngại" hành giả chú niệm càng chặt chẽ hơn vào bất luận đề mục nào, và cứ thế liên tục diễn tiến mà không bị gián đoạn. Lúc bấy giờ phát sinh đến hành giả, "tâm an trụ kéo dài một thời gian", hướng về đề mục được ghi nhận.

Đó là *"Tâm tịnh"* [18], hay trạng thái tâm trong sạch.

Mặc dầu tâm an trụ này chỉ tồn tại tạm thời (tạm định), sức kháng cự hay năng lực chống lại không để bị những tư tưởng đối nghịch của nó tràn ngập, cũng tương đương với tâm cận định. Bản Chú giải *Thanh tịnh đạo*, *Visuddhi Magga*, trong khi giải thích đoạn liên quan đến pháp niệm hơi thở có lời dạy: *"Trạng thái 'tâm hợp nhất tạm thời' có nghĩa là tâm an trụ chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn. Loại tâm an trụ này cũng vậy, khi phát sinh liên tục không gián đoạn, gắn liền với đề mục cùng một cách thức ấy và không bị tư tưởng đối nghịch tràn ngập, sẽ giữ tâm vững chắc không chao động, cũng như trường hợp nhập thiền."*

Nơi đây, "phát sinh liên tục không gián đoạn, gắn liền với đề mục" hàm ý có sự nối tiếp liên tục không gián đoạn những tư tưởng

chăm chú vào công trình ghi nhận. Sau khi ghi nhận một đề mục, hành giả theo dõi đề mục khác phát sinh tức khắc kế đó [19], cùng một thế ấy, rồi tiếp tục ghi nhận đề mục tiếp theo nữa v.v...

"Cùng một cách thức" có nghĩa: mặc dù những đối tượng của sự ghi nhận phát sinh nhiều và rất khác biệt nhau, năng lực tập trung tâm cố gắng ghi nhận không gián đoạn vẫn được giữ đều đặn một mực. Điều này có nghĩa là đối tượng đầu tiên được ghi nhận với mức độ tâm an trụ như thế nào, các đối tượng kế tiếp, thứ nhì, thứ ba, và sau nữa, cũng được ghi nhận như vậy.

"Không bị những tư tưởng đối nghịch tràn ngập" có nghĩa là tâm định, theo dòng trôi chảy không gián đoạn của nó, không bị những chướng ngại tinh thần tràn ngập. [20]

"Cũng như trường hợp nhập thiền" có nghĩa là năng lực của tâm tạm định ấy cũng mạnh mẽ giống như năng lực của loại tâm đã tiến đến toàn định. Tuy nhiên, trạng thái giống nhau giữa tâm tạm định và tâm toàn định chỉ trở thành hiển nhiên khi vị hành giả thực tập thiền Minh sát theo đúng phương cách, đạt đến mức độ cao nhất. [21]

Nhưng có phải chăng trong bản *Chú giải*, danh từ "Tâm tịnh" chỉ áp dụng riêng cho cận định và toàn định? Đúng vậy, nhưng ta phải hiểu lời dạy này theo ý nghĩa, "tâm tạm định cũng được bao hàm trong cận định". Bởi vì bản *Chú giải* kinh *Niệm xứ* dạy rằng: *"Mười hai bài tập còn lại là những đề mục hành thiền chỉ dẫn đến cận định"* [22]. Bây giờ, trong trường hợp các đề mục được đề cập đến trong những phần của bài kinh *Niệm xứ* liên quan đến pháp quán niệm bốn tư thế, sự hiểu biết rõ ràng và tứ đại, sự an trụ tâm của người cố gắng thực tập những bài ấy nhất định chỉ dẫn đến tạm định mà thôi. Tuy nhiên, vì tạm định có khả năng khắc phục các chướng

ngại tinh thần giống như cận định [23] và bởi vì đây là tâm định kế cận với loại tâm tiến bước vào thánh đạo [24], như vậy tâm tạm định ấy được gọi là cận định và đề mục hành thiền nhằm thành đạt tâm tạm định ấy cũng được gọi là "đề mục hành thiền dẫn đến cận định". Như vậy, tâm tạm định mà có khả năng chế ngự các chướng ngại tinh thần cũng được gọi là cận định, và đó là "Tâm tịnh". Nếu không thế người chỉ dùng thiền Minh sát thuần túy làm cỗ xe không bao giờ có tâm tịnh, bởi vì họ đã không trau dồi cận định hoặc toàn định.

III. KIẾN TỊNH

1. Tuệ phân tích danh sắc

Vị hành giả đã viên mãn thành tựu "Tâm tịnh" và tiếp tục công cuộc ghi nhận danh và sắc như sau: "Tác động phồng lên (ở bụng) là một tiến trình; xẹp xuống là một tiến trình; ngồi là một tiến trình; đứng là một tiến trình v.v...". Bằng cách ấy hành giả biết làm thế nào để phân biệt rõ ràng mọi tiến trình của thân mà mình đã ghi nhận. Lại nữa, "Hiểu biết trạng thái phồng lên là một tiến trình; hiểu biết trạng thái xẹp xuống là một tiến trình." Bằng cách ấy hành giả cũng biết mọi tác động của tâm ghi nhận. Lại nữa, "Cử động phồng lên là một tiến trình; sự hiểu biết cử động ấy là một tiến trình khác. Cử động xẹp xuống là một tiến trình; sự hiểu biết cử động ấy là một tiến trình khác v.v... Bằng cách ấy hành giả biết làm thế nào để phân biệt rành mạch và rõ ràng mọi tiến trình của thân (sắc) và của tâm (danh). Tất cả những kiến thức ấy, quả thật vậy, hành giả chỉ thu thập bằng cách ghi nhận, không phải bằng lý luận. Điều này có nghĩa: đây là tuệ giác mà hành giả trực tiếp chứng nghiệm, chỉ bằng cách ghi nhận, không phải kiến thức có được do suy luận.

Như vậy, khi mắt thấy một hình thể, hành giả biết làm thế nào

phân biệt rõ ràng từng yếu tố đã tạo nên sự thấy: "con mắt (nhãn căn) là một yếu tố hình thể (nhãn trần) là yếu tố khác, và sự hiểu biết hình thể (nhãn thức) là một yếu tố khác nữa." Trường hợp các giác quan khác cũng phải được hiểu cùng một cách như thế.

Lúc bấy giờ, trong mỗi tác động ghi nhận, hành giả biết phân biệt rõ ràng tiến trình danh của sự ghi nhận và những tiến trình danh của suy tư và quán niệm. Hành giả tự mình thấu hiểu bằng cách trực giác, trực tiếp chứng nghiệm như sau: "Bản chất của danh là hướng về một đối tượng, thiên về một đối tượng, hay biết một đối tượng." Mặt khác hành giả biết phân biệt rõ ràng tiến trình vật chất (sắc) đang diễn tiến trong toàn thân, mà ở đây được gọi bằng tên là "cử động phồng lên và xẹp xuống của bụng", "ngồi", "đứng" v.v... và hiểu biết như sau: "Bản chất của sắc không phải là hướng về đối tượng, thiên về đối tượng, hay biết đối tượng." Sự hiểu biết như vậy được gọi là "tuệ hiểu biết sắc (hay thân) do sự biểu hiện 'không có quyết định' của nó."

Bản phụ Chú giải, tức *Chú giải chánh yếu* của bản *Chú giải* (*Mūla-Tikā*), bộ *Abhidhamma Vibanga (Phân biệt luận)*, có ghi như sau: *"Nói cách khác, 'không có quyết định' phải được hiểu là không có khả năng hay biết một đối tượng."*

Một kiến thức như vậy, phân tích từng sinh hoạt ghi nhận của cả hai: tiến trình sắc được ghi nhận và tiến trình danh làm công việc ghi nhận, thích ứng với bản chất chánh yếu thật sự của nó, được gọi là "Tuệ phân tích danh sắc".

Khi tuệ giác này được phát triển đến mức độ thuần thục hành giả thấu hiểu rằng: "Lúc thở vào, chỉ có chuyển động phồng lên ở bụng và sự hay biết chuyển động ấy, ngoài ra không có cá nhân, "Tôi",

hay "Tự ngã". Lúc thở ra, chỉ có chuyển động của bụng xẹp xuống và sự hay biết chuyển động ấy, ngoài ra không có tự ngã. Thấu hiểu như vậy, hành giả tự mình thấy, do sự ghi nhận, như sau: "Ở đây chỉ có cặp đôi: một tiến trình sắc làm đối tượng và một tiến trình danh hiểu biết đối tượng ấy. Và chỉ có cặp đôi này mà trong ngôn ngữ thông thường (tục đế), người ta gọi là "chúng sinh", "người", hay "linh hồn", "tôi", hay "người khác", "đàn ông", hay "đàn bà". Ngoài tiến trình cặp đôi này không có riêng rẽ người hay chúng sinh, tôi hay người khác, đàn ông hay đàn bà.

Đó là *"Kiến tịnh"*, hay quan kiến trong sạch.

IV. ĐOẠN NGHI TỊNH

2. Tuệ phân biệt nhân duyên

Khi quan kiến Thanh tịnh của hành giả trở nên thuần thục, nhân duyên cần thiết để cho tiến trình danh-sắc được ghi nhận cũng trở thành hiển nhiên. Trước tiên, cái tâm tạo duyên (điều kiện) cho tiến trình sắc khởi phát trở thành hiển nhiên. Bằng cách nào? Thí dụ, khi co tay vào hoặc co chân vào, cái tâm muốn co tay hoặc chân vào là hiển nhiên. Vậy hành giả bắt đầu ghi nhận cái tâm ấy, và kế đó ghi nhận tác động co vào v.v... Chừng đó, do cảm nhận, hành giả hiểu biết: "Khi tâm có ý muốn co tay vào, tiến trình co tay vào của thân bắt đầu; khi tâm có ý muốn duỗi tay ra, tiến trình duỗi tay ra của thân bắt đầu." Và cùng một thế ấy hành giả cũng hiểu biết những trường hợp khác, bằng cách trực tiếp cảm nhận.

Cũng do cảm nhận, hành giả hiểu biết nhân duyên làm cho tiến trình tâm linh phát sinh như sau: "Trong trường hợp tâm muốn phóng ra khỏi đề mục, trước tiên có loại tâm tương ứng hướng sự chú tâm sơ khởi về đối tượng ngoài đề mục. Nếu không được ghi

nhận (với chánh niệm) tâm này sẽ chạy ra khỏi đề mục. Nhưng nếu sự chú tâm sơ khởi có khuynh hướng vượt ra ngoài đề mục được ghi nhận và hay biết kịp thời ắt tâm phóng dật không phát sinh. Trong trường hợp các loại tâm khác như thỏa thích, sân hận, khát vọng v.v... cũng như thế. Khi cả hai, nhãn căn và nhãn trần hiện diện tức có nhãn thức. Nếu không, ắt không có nhãn thức phát sinh. Trường hợp các căn kia như nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý cũng phải được hiểu cùng một thế ấy. Khi có đối tượng có thể được ghi nhận hoặc hay biết, ắt có tâm ghi nhận, hoặc suy tư, hoặc lý luận, hoặc hiểu biết, tùy trường hợp. Nếu không có đối tượng ắt không có loại tâm như vậy phát sinh. Hành giả cũng biết, cùng thế ấy, tất cả các trường hợp diễn ra ở các căn khác.

Lúc bấy giờ, thông thường hành giả cảm thấy đau nhức hay khó chịu ở nơi nào trong thân. Khi một trong những thọ khổ ấy được ghi nhận (mà không có lo âu hay bận rộn vì nó) một thọ cảm khác sẽ phát sinh ở một nơi khác; và khi cảm giác này được ghi nhận lại có cảm giác khác nữa phát sinh ở một nơi khác. Và cứ thế hành giả theo dõi và ghi nhận mỗi thọ cảm phát sinh. Tuy nhiên, mặc dầu cố gắng ghi nhận những thọ cảm ấy khi nó phát sinh, hành giả chỉ tri giác giai đoạn "sinh" sơ khởi mà không hay biết giai đoạn "tan biến".

Lúc ấy có thể cũng có những hình ảnh khác nhau phát hiện trong tâm hành giả: chùa, tháp, sư, người, nhà, vườn hoa, lâu đài ở cảnh trời, mây, và nhiều loại hình ảnh khác nhau phát hiện. Ở đây cũng vậy, khi hành giả còn đang ghi nhận một hình ảnh trong tâm thì một hình ảnh khác xuất hiện và khi ghi nhận hình ảnh kia thì một cái khác nữa lại đến. Hành giả tiếp tục theo dõi và ghi nhận những hình ảnh này mỗi khi nó phát sinh, nhưng mặc dầu vậy, chỉ tri giác giai đoạn sơ khởi phát sinh mà không hay biết giai đoạn hoại diệt của nó.

Bây giờ hành giả đã hiểu: tâm thức phát sinh tùy hợp theo đối tượng. Nếu có đối tượng thì tâm thức phát sinh; nếu không có đối tượng ắt tâm thức không phát sinh.

Giữa những giai đoạn ghi nhận như vậy, hành giả suy diễn và hiểu rằng: "Vì có những nguyên nhân và những điều kiện nhân và duyên - như vô minh, ái dục, nghiệp v.v... - nên danh và sắc tiếp tục diễn tiến." Sự phân tích và biện giải tương tự, do trải nghiệm trực tiếp và suy diễn như trên trong khi ghi nhận danh và sắc cùng với những nhân duyên của nó, được gọi là "Tuệ phân biện nhân duyên".

Khi tuệ này trở nên thuần thục hành giả sẽ hiểu rằng chỉ có tiến trình danh và sắc phát sinh, hoàn toàn tùy hợp theo nhân và duyên cá biệt thích ứng, và hành giả đi đến kết luận: "Đây chỉ là một tiến trình danh-sắc tạo nhân duyên và một tiến trình danh-sắc do nhân duyên tạo nên. Ngoài ra không có người làm ra tác động co tay vào v.v... hay người trải nghiệm thọ khổ v.v...

Đó được gọi là *"Đoạn nghi tịnh"*.

3. Tuệ thấu đạt

Khi Tuệ phân biện nhân duyên được trau dồi thuần thục, hành giả sẽ phân biện rành mạch các giai đoạn sinh, trụ và diệt của đối tượng được ghi nhận. Đến đây, trong trường hợp những đối tượng khác nhau được ghi nhận, hành giả phân biệt rõ ràng rằng chỉ sau khi một tiến trình trước chấm dứt, tiến trình kế sau đó mới phát sinh. Thí dụ như khi di động phồng lên ở bụng chấm dứt, di động xẹp xuống mới khởi phát; chỉ khi nào di động xẹp xuống chấm dứt, bụng mới phồng lên trở lại. Trong trường hợp thiền hành cũng vậy, chỉ khi nào giơ chân lên xong mới đưa chân ra; chỉ khi đưa chân tới xong mới đặt chân xuống.

Trường hợp những cảm giác đau khổ cũng vậy, chỉ sau khi đã phát sinh ở một nơi nhất định và đã chấm dứt, cảm giác khác mới bắt đầu khởi phát ở một nơi khác. Trong khi tiếp tục theo dõi hết cảm giác này đến cảm giác khác như vậy, hai lần, ba lần, hoặc nhiều hơn nữa, hành giả sẽ nhận thức rằng những cảm giác ấy sẽ giảm dần và cuối cùng hoàn toàn chấm dứt.

Trường hợp các hình thể khác nhau xuất hiện trong tâm, chỉ sau khi một hình ảnh được ghi nhận biến mất rồi một đối tượng khác mới bắt đầu xuất hiện. Khi chăm chú ghi nhận một lần, hai lần, ba lần hoặc nhiều lần hơn nữa hành giả sẽ thấy rõ ràng những đối tượng của tâm mà đã được ghi nhận liên tục di chuyển từ nơi này sang nơi khác và dần dần trở nên nhỏ hơn và lu mờ dần cho đến cuối cùng, hoàn toàn tan biến. Hành giả không tri giác được bất luận điều gì còn tồn tại hoặc không hoại diệt và tan biến.

Nhận thấy mọi sự vật đều hoại diệt và tan biến như thế nào ngay trong lúc được ghi nhận hành giả thấu hiểu rõ ràng tính chất vô thường của nó, trong ý nghĩa là nó phải chịu biến đổi và hoại diệt. Hơn nữa, hành giả thấu hiểu đặc tính đau khổ dính liền với nó, trong ý nghĩa là nó phải tan rã sau khi phát sinh. Đã nhận thấy những cảm giác đau khổ khác nhau liên tục phát sinh như thế nào: một thọ khổ chấm dứt thì có một thọ khổ khác nối tiếp phát sinh, và sau khi thọ khổ này chấm dứt thì lại có cái khác nữa phát sinh liền tiếp theo, đã nhận thấy như vậy, hành giả hiểu rằng những sự vật được ghi nhận riêng rẽ ấy chỉ hợp thành một nhóm đau khổ và sự vật chỉ là những hiện tượng vô ngã, không có người làm chủ, trong ý nghĩa là không phải tự nó có khả năng phát sinh mà chỉ phát sinh tùy thuộc nhân duyên rồi tan biến.

Nhận thức một đối tượng được ghi nhận là vô thường, khổ và vô ngã bằng cách hiểu biết bản chất vô thường v.v... và chỉ nhờ ghi nhận mà không có bất cứ suy tư hay lý luận, như vậy được gọi là "Tuệ hiểu biết sự vật do cảm nhận trực tiếp".

Đã nhận thấy vô thường, khổ, vô ngã một lần hoặc nhiều lần, bằng cách trực tiếp cảm nhận, hành giả dựa vào đó mà suy diễn và thấu hiểu tất cả những tiến trình danh và sắc trong quá khứ, hiện tại và tương lai trong toàn thể thế gian, rồi đi đến kết luận: "Tất cả đều như vậy: vô thường, khổ, và vô ngã.". Đó là Tuệ hiểu biết sự vật do suy diễn.

Nói về tuệ giác này, sách *Patisambhidā Magga* có lời dạy: *"Bất luận sắc nào ở thời quá khứ, hiện tại, hay vị lai, bên trong hay bên ngoài, thô kệch hay tinh vi, thấp hèn hay cao thượng, xa hay gần tất cả các sắc ấy là vô thường. Đó là một loại hiểu biết sáng suốt ...".*

Bản *Chú giải* bộ *Kathavatthu* (*Thuyết sự*, một trong bảy bộ của *Tạng luận*), cũng có lời dạy: "*Dầu chỉ có một hành (sankhàra, pháp hữu vi, hay vật được cấu tạo) được nhận thức là vô thường bằng cách quy nạp, ta có thể nhận thức rằng: tất cả các pháp hữu vi đều vô thường.".*

Những danh từ "tất cả các pháp hữu vi đều vô thường" hàm ý rằng đây là do phương pháp quy nạp (tức là rút kinh nghiệm trong những sự việc xảy ra ở nhiều nơi và nhiều lúc mà kết quả giống nhau để thành kết luận chung), chứ không phải hiểu biết nhờ tri giác các đối tượng (đồng thời hiện hữu) cùng một lúc (đoạn chú giải này giải thích vì sao dùng thuật ngữ "Minh sát quy nạp").

Lại nữa, trong bản *Chú giải* của bộ *Majjhima Nikāya*, Trung A Hàm [25], có lời dạy: *"Bởi vì trong trường hợp cảnh giới Phi tưởng phi phi tưởng chỉ có chư Phật mới có khả năng Minh sát quán chiếu vào những diễn tiến nối tiếp của các trạng thái tâm-chứ chư vị đệ tử của Ngài thì không có - nên Đức Phật dạy như vậy, hàm ý Minh sát từng nhóm ..."*

Đoạn này giải thích vì sao dùng khái niệm "Thấu đạt từng nhóm"). [26]

4. Tuệ sinh diệt

Mười ô nhiễm của tuệ Minh sát [27]

Trong khi cố gắng thực tập ghi nhận, đến một lúc, hành giả có thể cột tâm chuyên chú vào tiến trình danh và sắc hiện tại mà không nhìn trở lại quá khứ hay hướng đến tương lai. Lúc ấy, do năng lực của tuệ Minh sát, một *vầng ánh sáng* sẽ xuất hiện trong tâm hành giả. Có người thấy như ánh sáng một ngọn đèn, người khác thấy như tia chớp, cũng có người thấy như ánh sáng mặt trăng hay mặt trời v.v... Đối với một số người, ánh sáng ấy chỉ thoáng qua, còn một số người khác thì thấy lâu hơn.

Vào lúc bấy giờ cũng phát sinh trong hành giả tâm *chú niệm dũng mãnh* trong chiều hướng Minh sát. Do đó, tất cả những tiến trình danh và sắc liên tục nối tiếp sẽ phát hiện không thiếu sót trước tâm niệm của hành giả một cách dễ dàng, làm như tự nó đến; và tâm niệm ấy hình như cũng diễn tiến nhẹ nhàng, thanh thoát. Hành giả tin rằng, "không có tiến trình danh và sắc nào mà tâm ghi nhận của mình không hay biết".

Sự hay biết trong chiều hướng Minh sát, ở đây gọi là "sự ghi nhận", cũng sẽ trở nên bén nhọn, mạnh mẽ và trong sáng. Do đó hành giả sẽ phân biệt rõ ràng và rành mạch các hình thể khác nhau của tất cả những tiến trình danh và sắc được ghi nhận, cũng như

khi dùng dao bén thái một miếng măng non ra từng mảnh vụn và phân biệt, nhìn rõ từng miếng nhỏ. Hành giả tin rằng: "Không có tiến trình danh và sắc nào mà ta không ghi nhận." Khi quán chiếu vào những đặc tính vô thường v.v... hoặc vào sắc thái thực tiễn nào khác, hành giả thấu hiểu tức khắc và rõ ràng tất cả mọi sự vật, và tin tưởng rằng đó là sự thấu hiểu bằng cách trực tiếp chứng nghiệm.

Lại nữa, hành giả có *niềm tin mãnh liệt* nơi tuệ Minh sát. Do ảnh hưởng của đức tin này tâm hành giả trở nên tinh khiết, tĩnh lặng và không chút xao động mỗi khi ghi nhận hay suy tư, và khi hành giả quán tưởng đến các ân đức của Phật - Pháp - Tăng tâm dễ dàng an trụ vào đề mục. Lúc bấy giờ phát sinh đến hành giả "ý muốn hoằng dương giáo huấn do Đức Phật ban truyền"; trạng thái thỏa thích tin tưởng nơi đức hạnh của những ai cố gắng hành thiền; cố gắng khuyên nhủ bạn bè và quyến thuộc nên hành thiền; hồi nhớ với lòng tri ân sâu xa các vị thầy tổ đã dạy mình hành thiền - những tiến trình tâm tương tự sẽ phát sinh đến hành giả.

Cũng phát sinh đến hành giả *năm loại phỉ lạc* [28] bắt đầu bằng phỉ lạc nhỏ. Khi tâm thanh tịnh dần dần tiến triển, ấn chứng phỉ lạc có thể bắt đầu khởi hiện như làm nổi da gà (sởn gai ốc), run rẩy tay chân v.v..., và sau đó tạo nên cảm giác an lạc cao nhã thơ thới lạ thường, thấm nhuần toàn thể châu thân một luồng phấn khởi dịu dàng và tế nhị. Do ảnh hưởng của những cảm giác an lạc như vậy hành giả tưởng chừng như cơ thể mình nhẹ nhàng nâng lên khỏi mặt đất, hay là mình đang ngồi trên một cái gối hơi, hoặc mình nhẹ nhàng di động lên xuống.

Rồi phát sinh đến hành giả *trạng thái tâm an tĩnh* có đặc tính làm lắng dịu những khuấy động của tâm và các tâm sở của nó, và tiếp theo là tâm nhẹ nhàng thơ thới v.v... [29]. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, dưới ảnh hưởng của những trạng thái tâm an tĩnh ấy không có loại tâm và những tâm sở khuấy động hoặc trạng thái nặng nề, thô cứng, không thích ứng, ương yếu, hoặc quanh co. [30]

Thay vì bị những loại bất thiện pháp ấy làm xao động, tâm và các tâm sở của hành giả lúc bấy giờ an tĩnh, yên lặng, nhờ đã đạt đến mức tự tại tuyệt đỉnh cao thượng và nhất tâm chú niệm mà không có sinh hoạt nào khác [31]. Các loại tâm ấy nhẹ nhàng vì luôn luôn sinh hoạt nhanh chóng; nhu thuận, vì lúc nào cũng có thể hướng về đối tượng; thích ứng, vì nó có thể theo dõi đề mục, bao lâu cũng được. Các loại tâm ấy cũng rất minh mẫn sáng suốt vì đã tinh luyện, trong ý nghĩa làm cho tuệ Minh sát dễ dàng quán chiếu xuyên thấu đề mục; không quanh co, vì được hướng về, thiên về, và đi thẳng vào những sinh hoạt có tính thiện mà thôi. Lúc ấy cũng phát sinh đến hành giả một *cảm giác hạnh phúc vô cùng an lạc,* tỏa khắp châu thân và làm cho hành giả thỏa thích không sao kể xiết, tin rằng, "giờ đây, ta mãi mãi hạnh phúc!". Hoặc, "quả thật vậy, giờ đây ta đã tìm ra trạng thái an lạc mà trước kia chưa bao giờ có!". Rồi hành giả phát tâm muốn nói lên cho người khác biết kinh nghiệm của mình. Khi nhắc đến tình trạng phỉ lạc ấy, có lời dạy: *"Thầy tỳ kheo đã rút vào ẩn dật một mình nơi vắng vẻ tĩnh mịch, đã giữ tâm thanh bình an lạc, đã thấu triệt giáo pháp, vị ấy chứng nghiệm phỉ lạc siêu phàm". "Mỗi khi suy niệm về pháp sinh-diệt của các uẩn, người ấy thành đạt phỉ và lạc. Đối với những ai thấu hiểu, đó là trạng thái bất diệt."* (*Dhammapada*, *Pháp cú* kinh, 373, 374).

Đức hạnh tinh tấn cũng phát sinh. Hành giả không quá lơ là chểnh mảng, cũng không quá căng thẳng, mà luôn luôn trì chí, đều đặn chuyên cần. Trước kia, đôi khi hành giả còn bê trễ buông lơi và bị hôn trầm, thụy miên gây trở ngại, không thể ghi nhận một cách

sâu sắc và liên tục đề mục đã trở nên hiển nhiên và vì thế không hiểu biết rõ ràng. Vào những lúc khác, vì tinh tấn quá sốt sắng, hành giả bị lo âu và phóng dật làm chướng ngại, không thể ghi nhận đề mục một cách bén nhạy. Nhưng giờ đây thì mức độ tinh tấn của hành giả đã trở nên điều hòa, vừa phải, không quá chểnh mảng cũng không quá căng thẳng mà luôn luôn đều đặn và mạnh mẽ. Hành giả đã vượt qua khỏi những chướng ngại tinh thần (pháp triền cái) hôn trầm, thụy miên và lo âu, phóng dật để có thể ghi nhận đề mục hiện hữu một cách liên tục, sắc bén và thấu hiểu rõ ràng.

Cũng phát sinh đến hành giả *tâm xả* vững chắc, liên hợp với trí tuệ. Tâm luôn luôn bình tĩnh và tỉnh táo, không xao động trước các pháp hữu vi *(sankhāra)*. Dưới ảnh hưởng của tâm xả mạnh mẽ này hành giả bình tĩnh quán chiếu bản chất vô thường v.v... của vạn hữu mà không xao động, và có thể ghi nhận một cách liên tục, sắc bén các tiến trình danh và sắc phát sinh vào lúc ấy. Chừng ấy tiến trình ghi nhận của hành giả được thực hiện dễ dàng và tự nó hồn nhiên tiến hành, không cần phải cố gắng. Khi hướng về đề mục với tâm xả mạnh mẽ như vậy tâm cũng nhanh chóng tiến vào đề mục. [32]

Rồi phát sinh đến hành giả một sự *luyến ái vi tế*, bám chấp vào bản chất an tĩnh vắng lặng và thanh thoát thỏa thích trong các ấn chứng phỉ lạc như ánh sáng v.v... Mặc dù vậy, hành giả không thể phân biện rõ ràng những thỏa thích ấy là tùy phiền não, những ô trược đeo đuổi theo làm chướng ngại tuệ Minh sát, mà chỉ tin tưởng rằng đó chính là hạnh phúc phát sinh do pháp hành thiền. Vì lẽ ấy, có những vị hành giả vui mừng, "Đến bây giờ ta mới trọn vẹn thỏa thích đầy đủ trong pháp hành!".

Đã hưởng được phỉ lạc an vui khi nhìn thấy "ánh sáng" và thỏa thích trong chính sự ghi nhận hoàn hảo giúp mình tiến triển dễ dàng

và nhanh chóng, lúc bấy giờ hành giả tin rằng, "Chắc chắn là ta đã thành đạt thánh đạo và thánh quả [33]! Bây giờ ta đã làm xong nhiệm vụ hành thiền." Đó là hiểu biết sai lầm, ngỡ là thánh đạo và thánh quả trong khi sự thật không phải là vậy, và đó là ô trược làm cản trở con đường khai triển tuệ Minh sát. Do đó tuệ giác bao hàm sự ghi nhận, dù diễn tiến rất nhanh chóng, được gọi là "giai đoạn sơ cơ (hay yếu ớt) của Tuệ sinh diệt", nếu còn bị các tùy phiền não ấy vướng víu và thâm nhiễm. Cũng chính vì lẽ ấy mà lúc bấy giờ hành giả không ở được trong cương vị có thể phân biện rành mạch tiến trình sinh và diệt của danh và sắc.

V. ĐẠO PHI ĐẠO TRI KIẾN TỊNH

Trong khi cố gắng ghi nhận, hoặc tự mình nhận thức hoặc nhờ người khác chỉ dạy, hành giả đạt đến quyết định, "ánh sáng và những ấn chứng khác mà ta đã chứng nghiệm không phải là Con Đường (Đạo). Thỏa thích trong những hiện tượng ấy chỉ là ô nhiễm và chỉ làm trở ngại tuệ Minh sát. Thực hành pháp liên tục ghi nhận đề mục khi nó trở thành hiển nhiên quả thật là đường lối duy nhất để đạt đến tuệ Minh sát. Ta phải tiếp tục chỉ tập trung nỗ lực vào công trình ghi nhận này." Quyết định như vậy được gọi là *"Đạo phi đạo tri kiến tịnh"*, trạng thái trong sạch do sự thấu hiểu và nhận thấy rõ ràng cái nào là con đường và cái nào là không-phải-con-đường.

VI. ĐẠO TRI KIẾN TỊNH

Sau khi ghi nhận sự phát hiện ánh sáng và nhiều ấn chứng khác, hoặc sau khi đã tách lìa, không quan tâm đến các ấn chứng ấy nữa hành giả liên tục ghi nhận tiếp theo như trước kia, những tiến trình danh và sắc khi nó trở thành hiển nhiên ở sáu cửa (mắt, tai, mũi, lưỡi

v.v...). Trong khi cố gắng ghi nhận như vậy, hành giả đã vượt qua các tùy phiền não như ánh sáng, phỉ lạc, an tĩnh, hạnh phúc, luyến ái v.v... vốn gây chướng ngại cho con đường đưa đến tuệ Minh sát và sự hay biết của hành giả chỉ chăm chú vào tiến trình sinh và diệt của danh và sắc mà mình ghi nhận. Bởi vì lúc bấy giờ mỗi khi ghi nhận hành giả thấy: "Đề mục được ghi nhận vừa phát sinh liền hoại diệt tức khắc", và hành giả cũng nhận thấy rõ ràng rằng mọi sự vật đều tan biến lập tức vừa lúc mới phát sinh; nó không di chuyển đi nơi nào khác. Theo đường lối ấy hành giả thấu hiểu, bằng cách trực giác chứng nghiệm, rằng những tiến trình danh và sắc sinh khởi và tan biến trong từng khoảnh khắc. Hay biết và thấu hiểu như vậy nhờ cố gắng liên tục ghi nhận những tiến trình danh và sắc phát sinh và hoại diệt trong từng khoảnh khắc và phân biện từng giai đoạn riêng biệt sự phát sinh và hoại diệt của mọi tiến trình trong khi không bị những tùy phiền não làm trở ngại. Sự hay biết và thấu triệt ấy được gọi là "Tuệ quán chiếu sinh diệt". Đó là bước đầu của giai đoạn "Thanh lọc bằng cách thấu hiểu và nhận thấy", đạo Tri kiến tịnh, trong *Thanh tịnh đạo*, khởi đầu từ tuệ này đến Tuệ thuận thứ (tuệ thứ 13).

5. Tuệ diệt

Ghi nhận những tiến trình danh và sắc trong khi nó đang phát sinh hành giả nhận thấy danh và sắc từng phần (hết phần này đến phần khác), từng đoạn, từng mảnh, từng phân số vi tế, "Giờ đây nó phát sinh. Giờ đây nó tan biến." Khi Tuệ sinh diệt trở thành thuần thục, sâu sắc và mạnh mẽ nó sẽ phát sinh dễ dàng và tiến triển không gián đoạn như tự nó tự nhiên đến, và chừng ấy hành giả cũng phân biện dễ dàng tiến trình danh và sắc. Khi tuệ giác của hành giả được tiếp tục duy trì và các pháp hữu vi được phân tích và biện giải

dễ dàng thì sự "khởi phát của tiến trình danh và sắc" (sinh), cũng như giai đoạn giữa, gọi là "hiện hữu" (trụ) và sự liên tục trôi chảy của tiến trình danh và sắc, gọi là "biến chuyển liên tục xảy diễn" (trở thành) đều không hiển hiện trước mắt hành giả. Hình thể của tay chân, mặt, thân v.v... cũng không hiển hiện. Chỉ có trạng thái chấm dứt (diệt) của tiến trình là nổi bật và được gọi là "tan biến" hay chấm dứt. Thí dụ, trong khi ghi nhận di động phồng lên ở bụng, không phải giai đoạn sơ khởi (lúc bụng bắt đầu phồng lên), cũng không phải giai đoạn giữa, mà chỉ giai đoạn cuối cùng, mới hiển hiện nổi bật. Và khi bụng xẹp xuống cũng vậy, hành giả chỉ thấy giai đoạn cuối cùng của di động. Cùng thế ấy, trong trường hợp co tay, hay co chân vào, trong khi ghi nhận động tác co vào, không phải giai đoạn sơ khởi hay giai đoạn giữa mà chỉ có giai đoạn hoại diệt mới hiển hiện nổi bật. Trong các trường hợp khác như duỗi tay ra hay duỗi chân ra v.v... cũng cùng thế ấy.

Vào lúc bấy giờ mọi sự vật mà hành giả ghi nhận hình như hoàn toàn không có, hay đã trở thành không còn hiện hữu. Do đó, đến từng tuệ này, đối với hành giả hình như tự mình đang cố gắng ghi nhận những gì đã trở thành không còn tồn tại, hoặc đã không còn hiện hữu nữa vì đã tan biến. Cái tâm thức đang ghi nhận hình như đã mất liên lạc với đối tượng được ghi nhận. Vì lẽ ấy đến đây hành giả có thể nghĩ rằng: "Ta đã mất tuệ Minh sát"; nhưng không nên nghĩ vậy.

Trước kia, ở tình trạng bình thường, tâm thức của hành giả thỏa thích trong những đối tượng khái niệm về hình thể [34] v.v... và thậm chí đến từng Tuệ sinh diệt, ý niệm về các pháp hữu vi (*sankhāra*, hành, các vật được cấu tạo) cùng với tính chất đặc biệt của nó luôn luôn hiển hiện nổi bật trước hành giả [35]. Do đó, vào lúc ấy tâm

của hành giả thỏa thích trong một đối tượng bao gồm những pháp hữu vi được phân biệt rõ ràng, cùng với hình thể đặc thù cấu thành nó [36] và ý niệm về tính chất đặc biệt của nó. Nhưng giờ đây, tuệ giác của hành giả đã được khai triển theo đường lối như đã được trình bày ở phần trên thì ý niệm, hình thể, hay tính chất đặc biệt của các pháp hữu vi không còn phát hiện rõ rệt đến hành giả, càng ít hơn nữa, những khái niệm thô kệch khác. Đến tầng phát triển này sự phát sinh của các pháp hữu vi, tức giai đoạn sơ khởi của tiến trình sinh, không hiển hiện nổi bật (như ở tầng Tuệ sinh diệt), chỉ có giai đoạn diệt, tức giai đoạn cuối cùng, hiển hiện nổi bật, do bản chất tan biến của nó. Do vậy, tâm của hành giả, trước tiên không thỏa thích, nhưng có thể chắc chắn rằng không bao lâu, sau khi trở thành quen thuộc (với giai đoạn thực hành này) tâm mình sẽ thỏa thích trong sự chấm dứt, cũng được gọi là trạng thái "diệt" (của các hiện tượng). Khi được bảo đảm yên tâm như vậy rồi, hành giả cố gắng quay về pháp hành liên tục ghi nhận của mình.

Khi cố gắng thực hành như vậy, hành giả nhận thấy rằng mỗi lần ghi nhận, có hai yếu tố hiện hữu, một có tính cách khách quan: đối tượng được ghi nhận, và một chủ quan: trạng thái tâm hiểu biết đối tượng. Và hai yếu tố này hoại diệt và tan biến từng cặp, hết cặp này đến cặp khác. Bởi vì thật sự, trong mỗi tác động của bụng khi phồng lên có vô số những tiến trình vật chất liên tục nối tiếp để tạo thành cử động phồng lên. Và hành giả nhận thấy các tiến trình vật chất ấy nối tiếp nhau tan biến. Cũng giống như ta thấy ảo cảnh ở mùa hè kế tiếp nhau tan biến trong từng khoảnh khắc, hay cũng như trong một trận mưa to, ta đứng bên bờ hồ nhìn những cái bong bóng trên mặt nước mau chóng và liên tục kế tiếp nhau tan vỡ, hoặc nữa, cũng giống như những ngọn nến hay những ngọn đèn dầu mà chư

thiện tín trong chùa dâng cúng trên bàn Phật, bị một luồng gió mạnh thổi qua, nhanh chóng kế tiếp nhau tắt rụi. Cũng như vậy, trước mắt hành giả các tiến trình của thân được ghi nhận cũng hiển hiện hoại diệt và tan biến trong từng khoảnh khắc.

Trạng thái hoại diệt và tan biến trong từng khoảnh khắc của tiến trình thân được ghi nhận cũng xuất hiện cùng thế ấy. Và trạng thái tan biến của tâm ghi nhận những tiến trình thân ấy cũng xuất hiện, cùng lúc với tiến trình tan biến của thân. Lại nữa, trong khi ghi nhận các tiến trình danh-sắc khác, trạng thái hoại diệt và tan biến của nó cũng hiển hiện cùng thế ấy. Do đó tuệ giác phát sinh đến hành giả rằng bất luận phần nào trong toàn thể châu thân mà được ghi nhận thì đối tượng được ghi nhận ấy tan biến trước, và tức khắc liền sau đó cái tâm ghi nhận đối tượng ấy cũng chấm dứt. Vị hành giả sẽ thấu hiểu tường tận trường hợp mỗi cặp nối tiếp tan biến của bất luận đối tượng nào và sự tan biến của tâm ghi nhận chính đối tượng ấy. (Ta nên nhận thức rằng đây chỉ là thấu đạt sự vật bằng cách trực tiếp chứng nghiệm, chỉ phát sinh đến vị hành giả đã cố gắng ghi nhận; không phải là ý kiến xảy đến do lý luận suông).

Đây là sự thấu triệt một cách rành mạch, tận tường và toàn hảo, trạng thái hoại diệt của hai yếu tố đi chung từng cặp - đối tượng phát hiện ở sáu cửa (lục căn) và tâm thức ghi nhận chính đối tượng ấy.

Sự thấu triệt này được gọi là "Tuệ diệt".

6. Tuệ kinh sợ

Khi Tuệ diệt đã thuần thục chín mùi, sẽ đến lúc mà hành giả chỉ nhìn sự tan biến của tất cả các pháp hữu vi đối tượng, rồi dần dần "Sự hay biết trạng thái kinh sợ" [37] và các tuệ giác cao thượng khác phát sinh, cùng với những sắc thái kinh sợ của nó v.v... [38]

Đã nhận thấy tường tận trạng thái tan biến của bất luận đối tượng nào được ghi nhận và cái tâm quan sát ghi nhận đối tượng ấy - diễn ra trong từng khoảnh khắc - vị hành giả suy diễn và thấu hiểu rằng trong quá khứ cũng vậy, tất cả các pháp hữu vi đều tan vỡ cùng thế ấy. Cũng cùng thế ấy các pháp hữu vi trong tương lai đều phải tan vỡ. Trong hiện tại các pháp hữu vi cũng tan vỡ. Và ngay vào lúc ghi nhận bất cứ pháp hữu vi nào hiển nhiên, các pháp hữu vi ấy sẽ xuất hiện trước hành giả với những sắc thái kinh sợ. Do đó ngay trong hành vi ghi nhận, hành giả cũng sẽ thấu hiểu, "Những pháp hữu vi này quả thật đáng kinh sợ". Sự thấu hiểu trạng thái kinh sợ ấy được gọi là "Tuệ hay biết trạng thái kinh sợ", hay "Tuệ kinh sợ". Vào lúc bấy giờ tâm của hành giả bị giới hạn trong tình trạng sợ hãi và hình như không có lối thoát.

7. Tuệ khổ

Khi, do Tuệ kinh sợ, hành giả nhận thức trạng thái đáng kinh sợ của các pháp hữu vi, rồi tiếp tục ghi nhận không gián đoạn thì không bao lâu sau Tuệ khổ sẽ khởi sinh. Khi tuệ này phát sinh, tất cả các pháp hữu vi ở cùng khắp - dù trong sự vật được ghi nhận hay trong trạng thái tâm ghi nhận, hay bất luận trong cuộc sống hay kiếp sinh tồn nào mà hành giả nghĩ đến - đều sẽ nhạt nhẽo, vô bổ [39] và không toại nguyện. Do đó, lúc bấy giờ hành giả chỉ thấy đau khổ, không toại nguyện và khốn cùng. Vì lẽ ấy tuệ giác này được gọi là "Tuệ khổ".

8. Tuệ chán nản

Khi nhận thức rằng tất cả các pháp hữu vi là khổ, tâm của hành giả không tìm thấy sự hài lòng trong các sự vật đầy đau khổ ấy nữa mà hoàn toàn chán nản. Đôi khi tâm của hành giả trở nên bất mãn

và thờ ơ lãnh đạm. Mặc dầu vậy, hành giả không bỏ cuộc mà vẫn cố gắng tiếp tục thực hành thiền Minh sát. Như vậy, hành giả phải hiểu rằng trạng thái chán nản ấy không phải là chán hành thiền mà nói một cách chính xác, đó là "Tuệ chán nản", biểu hiện dưới hình thức nhàm chán các pháp hữu vi. Dù hành giả có hướng tâm về cuộc sống hay kiếp sinh tồn nào hạnh phúc nhất, hay về đối tượng nào thú vị và đáng được ưa thích nhất, tâm vẫn không thể thoải mái, không thấy hài lòng. Trái lại, tâm hành giả sẽ thiên về, dựa vào, và hướng đến Niết bàn. Do đó, giữa những khoảnh khắc ghi nhận, ý tưởng sau đây phát sinh đến hành giả: "Chấm dứt các pháp hữu vi - vốn đang tan vỡ trong từng khoảnh khắc - duy có sự chấm dứt ấy là hạnh phúc."

9. Tuệ muốn giải thoát

Hành giả đã tiến đến Tuệ chán nản. Do tuệ này hành giả cảm thấy nhàm chán tất cả những pháp hữu vi được ghi nhận. Lúc bấy giờ phát sinh đến hành giả ý muốn lìa bỏ, giải thoát, vượt ra khỏi các pháp hữu vi ấy. Tuệ giác có liên quan đến lòng ham muốn này được gọi là "Tuệ muốn giải thoát". Vào lúc ấy, thông thường hành giả có cảm giác đau đớn khó chịu trong cơ thể và bực bội, bứt rứt, không yên. Dầu cho những trạng thái khó chịu ấy không phát sinh đi nữa, bản chất kém tiện lợi của các pháp hữu vi cũng sẽ trở thành hiển nhiên hơn lúc nào hết. Vì lẽ ấy, trong những khoảnh khắc ghi nhận, hành giả cảm thấy có một mong muốn từ bên trong thúc giục: "Ước gì ta có thể thoát ra khỏi trạng thái này! Phải chi ta có thể đạt đến trạng thái mà các pháp hữu vi này chấm dứt! Ước mong ta có thể hoàn toàn thoát ra và bỏ lại tất cả các pháp hữu vi này!". Đến giai đoạn này tâm của hành giả đang cố gắng ghi nhận hình như rụt rè thu lại trước đối tượng trong mỗi khoảnh khắc mà hành giả ghi nhận và ước muốn thoát ra khỏi đó.

10. Tuệ quán chiếu trở lại

Hết lòng mong muốn thoát ra khỏi các pháp hữu vi, hành giả càng nỗ lực mạnh mẽ trong việc ghi nhận các pháp hữu vi ấy, với mục tiêu duy nhất là tách rời, thoát ra khỏi nó. Vì lẽ ấy, tuệ giác phát sinh vào lúc bấy giờ được gọi là "Tuệ quán chiếu trở lại". Những danh từ "quán chiếu trở lại" đồng nghĩa với "ghi nhận trở lại", hoặc "suy tư trở lại". Chừng ấy, bản chất (hay những đặc tướng) của các pháp hữu vi - vô thường, khổ, vô ngã - sẽ hiển nhiên sáng tỏ cho hành giả, và trong ba đặc tướng ấy, sắc thái đau khổ đặc biệt nổi bật.

Đến giai đoạn này cũng vậy, thông thường hành giả cảm thọ những loại đau nhức khác nhau, rất dữ dội và càng lúc càng gia tăng. Do đó cùng khắp châu thân cũng như toàn thể hệ thống tâm linh của hành giả dường như một khối bệnh tật khó thể chịu đựng, hay một nơi chồng chất khổ đau phiền lụy. Và một trạng thái băn khoăn bồn chồn thường xuất hiện, làm cho hành giả bực dọc, không thể ở yên một lúc trong tư thế nào. Ngồi rồi đứng, đứng rồi nằm, hay ngồi trở lại, rồi đi v.v... luôn luôn có sự thúc giục thay đổi tư thế. Tuy nhiên, trạng thái ấy chỉ biểu hiện bản chất không thể chịu đựng của các pháp hữu vi. Mặc dầu hết lòng mong muốn thay đổi tư thế nhưng hành giả không dễ dàng đầu hàng mà càng nỗ lực ở yên trong một tư thế, và tiếp tục hành pháp liên tục ghi nhận. Bằng cách thực hành như vậy hành giả có thể vượt qua chướng ngại tâm phóng dật, không còn bồn chồn hay để tâm phóng đi chỗ này chỗ kia.

Giờ đây tuệ Minh sát của hành giả đã mạnh mẽ, vững chắc và trong sáng, nhờ đó những cảm giác đau đớn nhức nhối sẽ tức khắc chấm dứt khi hành giả chăm chú ghi nhận. Dù có một cảm giác đau đớn không hoàn toàn chấm dứt, hành giả cũng sẽ tri giác rõ ràng là nó đang tan biến từng phần, trong từng khoảnh khắc. Điều này có

nghĩa là sự chấm dứt - tức trạng thái mất dần và tan biến - của từng cảm giác trong khoảnh khắc vi tế sẽ trở thành hiển nhiên mỗi khi ghi nhận. Nói cách khác, giờ đây thì không phải như lúc còn ở giai đoạn "Tuệ thấu đạt" (tuệ thứ 3), khi mà luồng trôi chảy đều đặn không dứt, hay sự tiếp nối liên tục những cảm giác cùng một loại còn hiển nhiên nổi bật như một đơn vị. Tuy nhiên, nếu hành giả vẫn tiếp tục cố gắng thực hành, không bao lâu cảm giác đau nhức sẽ hoàn toàn chấm dứt. Và khi thọ khổ chấm dứt bằng cách này, nó sẽ tiêu tan luôn mà không còn trở lại nữa. Tuy rằng đến đây tuệ Minh sát đã trở nên rất vững mạnh và trong sáng hoàn toàn, hành giả vẫn chưa thỏa mãn mà còn nghĩ rằng: "Tuệ Minh sát của ta chưa đủ sáng tỏ." Hành giả nên gạt bỏ ý nghĩ tương tự bằng cách chăm chú hướng tâm niệm mình vào nó và tiếp tục tập trung nỗ lực vào việc liên tục ghi nhận danh pháp và sắc pháp, đúng như nó xuất hiện.

Nếu hành giả kiên trì thực hành như vậy, mức độ ghi nhận sẽ trở nên càng lúc càng sáng tỏ hơn, từng phút, từng giờ, từng ngày. Khi ấy hành giả sẽ khắc phục những cảm giác đau nhức và trạng thái phóng dật bồn chồn, có thể ở lâu trong một tư thế và cùng lúc, cũng chế ngự ý nghĩ rằng tuệ Minh sát của mình không sáng tỏ rõ ràng. Chừng ấy sự ghi nhận của hành giả sẽ bén nhạy, lanh lẹ và trong mỗi khoảnh khắc ghi nhận sẽ thấu hiểu rõ ràng bất luận đặc tướng nào trong tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.

Sự thấu triệt ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã ấy - do sự ghi nhận bén nhạy, sâu sắc và liên tục tiếp nối nhanh chóng - được gọi là Tuệ dũng mãnh quán chiếu trở lại, hay "Tuệ quán chiếu trở lại".

11. Tuệ xả hành

Khi Tuệ quán chiếu trở lại đã thuần thục, hành giả sẽ phát sinh

tuệ giác nhận thức rõ ràng những tiến trình danh và sắc liên tục tiếp nối nhau một cách rất tự nhiên như sự tất yếu. Đó là Tuệ bình thản (tâm xả) đối với các pháp hữu vi, nói gọn lại là "Tuệ xả hành". "Hành" là một từ khác để gọi pháp hữu vi, hay các vật được cấu tạo *(sankhāra)*.

Trong công trình ghi nhận hành giả không cần phải cố gắng nữa để niệm, hoặc để thấu hiểu các pháp hữu vi. Sau mỗi ghi nhận, đối tượng được ghi nhận sẽ tự nhiên xuất hiện, và tuệ Minh sát cũng vậy, sẽ tự nhiên ghi nhận và thông suốt đối tượng. Hình như hành giả không cần cố gắng nữa. Trước kia, vì hành giả trông thấy trạng thái hoại diệt của các pháp hữu vi nên tuần tự phát sinh sắc thái kinh sợ, tri giác nỗi thống khổ, tình trạng chán nản, lòng mong muốn giải thoát và trạng thái không thỏa mãn, với những tuệ đã thu nhận. Nhưng giờ đây, các tâm trạng ấy không còn phát sinh đến hành giả nữa, mặc dù đến giai đoạn này các pháp hữu vi tan vỡ và diệt vong càng nhanh chóng và được biết càng tận tường hơn. Dù có cảm giác đau nhức phát sinh trong thân, tâm hành giả không thấy phiền toái và thiếu nghị lực để chịu đựng. Đến giai đoạn này thông thường hành giả không còn đau nhức tức trạng thái đau nhức không còn tác động đến hành giả nữa. Dù cho có nghĩ đến điều gì đáng sợ hay buồn thảm, tâm vẫn thản nhiên, không bị khuấy động vì sợ hãi hay phiền muộn. Đầu tiên, đây là sự "lìa bỏ kinh sợ" ở tầng "Xả hành", hoàn toàn xả chấp, thản nhiên đối với các pháp hữu vi.

Trước kia, khi đạt đến tầng Tuệ sinh diệt, hành giả cảm thấy rất thỏa thích vì tuệ Minh sát sáng tỏ rõ ràng. Nhưng giờ đây loại phỉ lạc ấy không còn phát sinh, rằng hành giả đang ở trong trạng thái vô cùng an lạc và tâm sáng tỏ tuyệt vời, vốn là hai đặc tính của Tuệ xả hành. Và mặc dù hành giả nghĩ đến nhiều điều thích thú khác nhau,

nhưng vẫn không có cảm giác lôi cuốn mạnh mẽ phát sinh. Đó là "lìa bỏ thích thú" ở tầng Xả hành.

Hành giả không nuôi dưỡng lòng ham muốn hay ghét bỏ đối với bất luận điều gì hay sự vật nào xuất hiện ở lục căn của mình, dù điều này đáng hay không đáng được ưa thích, mà xem tất cả đều giống nhau trong sự ghi nhận và thông hiểu nó (đây là sự hiểu biết thuần túy. Chỉ hiểu biết mà không có ý ưa thích hay ghét bỏ). Đó là "quan kiến bình thản" ở tầng "Xả hành".

Về ba đặc tính vừa nêu trên, sách *Thanh tịnh đạo (Vissudhi Magga)* viết: *"Đã gạt bỏ kinh sợ và thỏa thích, hành giả vô tư và (giữ tâm ở trạng thái) trung hòa (bình thản, thản nhiên) đối với tất cả các pháp hữu vi"*.

Nếu hành giả trở lại thực hành pháp ghi nhận với ý nghĩ: "Giờ đây ta sẽ mạnh dạn thực hành trở lại" thì không bao lâu sau, sự ghi nhận sẽ công hiệu một cách tự nhiên như tự nó phải như vậy.

Kể từ đây hành giả không cần phải quyết tâm nỗ lực nữa. Dù không cố gắng, sự ghi nhận của hành giả sẽ diễn tiến trôi chảy liên tục và vững mạnh trong một thời gian, có thể tiếp tục kéo dài đến hai hay ba tiếng đồng hồ không gián đoạn. Đó là "trạng thái (pháp hành) kéo dài" của Xả hành mà khi đề cập đến, sách *Patisambhidà Magga* viết: *"Trí tuệ bền vững lâu dài là tuệ giác hiện hữu trong những trạng thái tâm của Xả hành"*.

Bản *Chú giải* quan trọng về Con đường thanh lọc *(Vissuddhi Magga, Thanh tịnh đạo)* giải thích như sau: *"Điều này được nêu lên có liên quan đến tuệ giác tác hành trong một luồng trôi chảy liên tục."*

Bây giờ, khi sự ghi nhận tự động tác hành như tự nhiên tự nó

xúc tiến thì cái tâm, dù hành giả muốn gửi nó đến một số những đối tượng khác, thông thường vẫn từ chối không đi, hoặc nếu có đi vẫn không ở lại đó lâu mà sớm quay trở về đối tượng quen thuộc rồi sẽ tiếp tục ghi nhận liên tục. Trong ý nghĩa đó sách viết: *"Nó co rút, giật lùi lại và thối lui; không tiến đến nơi ấy."*

12. Tuệ đưa vượt lên

Do Tuệ xả hành, hành giả có tâm "xả" hoàn toàn đối với các pháp hữu vi, có rất nhiều phẩm hạnh cao thượng, rất nhiều phước lành, rất nhiều oai lực và do đó, ghi nhận các pháp hữu vi đúng như nó phát sinh. Khi tuệ giác này thuần thục chín muồi và trở nên sắc bén thâm sâu, mãnh liệt và trong sáng đến mức tuyệt đỉnh thì chỉ nhìn thấy sự tan biến của vạn pháp, nó sẽ thấu triệt tận tường rằng bất luận pháp hữu vi nào cũng vô thường, hoặc khổ, hoặc vô ngã. Bây giờ, sự ghi nhận bất cứ đặc tướng nào trong tam tướng (vô thường, khổ, vô ngã) - càng tỏ rạng hơn trong sự hiểu biết toàn hảo - tự biểu hiện hai hoặc ba lần, hay nhiều hơn nữa, tiếp nối nhau một cách nhanh chóng. Đó là tuệ giác dẫn đến trạng thái vượt lên, "Tuệ đưa vượt lên" [40]. Vào lúc bấy giờ, tức khắc sau chập tâm cuối cùng trong chuỗi dài ghi nhận, vẫn còn thuộc về Tuệ đưa vượt lên, tâm của hành giả nhảy vào Niết bàn, sự chấm dứt của tất cả các pháp hữu vi (tức tâm hành giả lấy Niết bàn làm đối tượng).

Và chừng đó, đối với hành giả tất cả mọi sự vật (tức tất cả các pháp hữu vi) đều lắng xuống và ngưng đọng, một trạng thái yên tĩnh gọi là "sự chấm dứt". Cách thức chứng ngộ Niết bàn này đã được đề cập đến trong nhiều bài kinh của đức Bổn sư, thí dụ như: *"Tri kiến đến với hành giả rằng: bất luận gì có bản chất sinh khởi tất nhiên phải chấm dứt"*.

Nơi đây, cụm từ "phải chấm dứt" chỉ rõ sắc thái chứng ngộ sự ngưng đọng và chấm dứt tất cả các pháp hữu vi mà bản chất vốn là sinh khởi. Sách *Milinda - Vấn đạo* cũng có ghi: *"Tâm của hành giả, trong khi thực hành công trình ghi nhận, vượt qua khỏi những diễn biến liên tục của các hiện tượng và hạ xuống, đặt vào trạng thái không-diễn-biến. Người đã thực hành theo đường lối chân chính, đã hạ xuống vào trạng thái không-diễn-biến, tâu đại vương, được xem là đã chứng ngộ Niết bàn"*.

Đoạn này có ý nghĩa như sau: Vị hành giả muốn chứng ngộ Niết bàn phải xuyên qua hành trình ghi nhận, nằm lòng tất cả mọi tiến trình danh và sắc phát hiện ở bất cứ cửa nào của lục căn. Khi hành giả chăm chú nằm lòng như vậy thì cái tâm của mình, vốn không ngừng cố gắng ghi nhận trong từng khoảnh khắc cho đến lúc thành đạt Tuệ thuận thứ, rơi vào tiến trình biến đổi của danh và sắc mà ở đây gọi là "diễn biến liên tục", bởi vì những biến đổi ấy liên tục diễn ra, trong một luồng trôi chảy không gián đoạn như dòng nước của một con sông. Nhưng đến giai đoạn cuối cùng, thay vì rơi vào sự "liên tục diễn biến" ấy, tâm hành giả vượt lên khỏi nó và nhẹ nhàng hạ xuống, đặt vào trạng thái "không-diễn-biến" (đối nghịch với những tiến trình biến đổi của danh và sắc mà ở đây gọi là "diễn biến"). Nói cách khác, tâm của hành giả đạt đến trạng thái "không-diễn-biến", có nghĩa là: cũng dường như nhẹ nhàng đáp xuống - nó đạt đến sự chấm dứt, vốn là sự ngưng đọng của các pháp hữu vi. Khi vị hành giả, trước kia đã có thực hành chân chính và không sai lạc tách rời đường lối, xuyên qua Tuệ sinh diệt và những tuệ khác (hoặc xuyên qua những giai đoạn Giới tịnh, Tâm tịnh, Kiến tịnh v.v...) đạt đến trạng thái "không-diễn-biến" (do tâm mình hạ xuống, đáp vào trạng thái ấy), vị ấy được xem là đã chứng ngộ "Niết bàn", và được gọi là người trực tiếp chứng đắc và đã thật sự thấy Niết bàn.

13. Tuệ thuận thứ

Nơi đây, do ghi nhận, tuệ giác phát sinh trong chuỗi dài những tuệ giác hợp thành "Tuệ đưa vượt lên" được gọi là "Tuệ thuận thứ" [41]. Đến đây chấm dứt giai đoạn "Đạo Tri kiến tịnh", quan kiến Trong sạch thấu hiểu và nhận thấy con đường.

14. Tuệ chuyển tính

Ngay sau đó một loại tuệ giác tự xuất hiện và rơi vào Niết bàn lần đầu tiên. Niết bàn vốn không có pháp hữu vi (tức những hiện tượng phát sinh do điều kiện), chính vì đây là sự chấm dứt các pháp hữu vi. Tuệ này được gọi là "Tuệ chuyển tính", tuệ giác đã thuần thục chín muồi. [42]

VII. TRI KIẾN TỊNH

15. Đạo tuệ

Liền theo sau đó là tuệ giác - giống như Tuệ chuyển tính trước đó - cũng cùng ở Niết bàn, vốn không có pháp hữu vi. Tuệ này được gọi là "Đạo tuệ" [43], cũng được gọi "Tri kiến tịnh", quan kiến trong sạch (thanh tịnh) thành đạt do thấu hiểu (tri) và nhận thấy (kiến).

16. Quả tuệ

Một lần nữa, tuệ giác tức khắc theo sau, là giai đoạn cuối cùng, và tiếp tục luồng trôi chảy của Đạo tuệ: tuệ này cũng cùng ở Niết bàn và được gọi là "Quả tuệ".

17. Tuệ duyệt xét

Thời gian của bộ ba, Tuệ chuyển tính, Đạo tuệ và Quả tuệ quả thật không dài mà rất ngắn, chỉ tồn tại trong khoảnh khắc, giống như thời gian của tâm ghi nhận. Sau khi ba tuệ trên vừa chấm dứt

thì phát sinh "Tuệ duyệt xét", cũng được gọi là Tuệ nhìn trở lại. Do Tuệ duyệt xét này hành giả phân biệt Tuệ đưa vượt lên đã sinh khởi cùng với chức năng ghi nhận thật nhanh chóng, và tức khắc liền sau giai đoạn cuối cùng của sự ghi nhận,

Con đường của tâm thức đưa ngay vào sự chấm dứt (các pháp hữu vi). Đó là "Tuệ duyệt xét con đường".

Hành giả cũng phân biện rằng lúc bấy giờ tâm thức cũng ở chung, cùng một trạng thái chấm dứt, trong khoảng thời gian giữa Đạo tuệ và Tuệ duyệt xét. Đây là "Tuệ duyệt xét quả".

Lại nữa, hành giả phân biệt rằng đối tượng mà mình vừa chứng nghiệm không có pháp hữu vi. Đó là "Tuệ duyệt xét Niết bàn".

Về điểm này sách *Thanh tịnh đạo* ghi nhận: *"Theo con đường này, quả thật vậy, ta đã đến', bằng cách ấy hành giả duyệt xét Đạo. 'Hạnh phúc này ta, đã thành đạt', bằng cách ấy hành giả duyệt xét Quả. 'Trạng thái này, ta đã chứng nghiệm và thấm nhuần như một đối tượng' [44], bằng cách ấy, hành giả duyệt xét trạng thái bất diệt, Niết bàn".*

Có vài vị - không phải tất cả - có sự Duyệt xét ô nhiễm. [45]

Sau khi duyệt xét theo phương cách này hành giả vẫn tiếp tục thực hành ghi nhận tiến trình danh và sắc khi nó trở thành hiển nhiên. Tuy thế, trong khi cố gắng ghi nhận như vậy, các tiến trình danh và sắc phát hiện đến hành giả khá thô kệch, chứ không được vi tế như trước kia, lúc ở Tuệ xả hành. Tại sao? Là vì tuệ giác mà hành giả đạt đến trong hiện tại có bản chất của Tuệ sinh diệt. Lý do là khi bậc Thánh đệ tử (như các vị Tu-đà-hoàn v.v...) thực hành Minh sát trở lại (bằng cách ghi nhận) thì thông thường Tuệ sinh diệt

sinh khởi trước hết. Đó là dòng trôi chảy thông thường theo thứ tự mà các tuệ phát sinh.

Có những vị hành giả, khi vừa xuất ra khỏi Đạo và Quả thì bị niềm tin mãnh liệt, hạnh phúc, phỉ lạc và an tĩnh - phát sinh do sự chứng nghiệm Đạo Quả - đượm nhuần và tràn ngập cùng khắp toàn thân. Vì lẽ ấy các Ngài không thể tiếp tục ghi nhận những gì phát hiện vào lúc bấy giờ. Dù có quyết tâm tinh tấn và cố gắng thực hành Minh sát đi nữa, các Ngài vẫn không thể phân biện những hiện tượng một cách rành mạch và rõ ràng, vào lúc các hiện tượng ấy xuất hiện. Các Ngài chỉ tiếp tục chứng nghiệm phỉ, an, lạc mà lúc bấy giờ xảy đến một cách mãnh liệt.

Trạng thái tâm này, một trạng thái vắng lặng và tự tại khác thường phát sinh do niềm tin mãnh liệt, kéo dài trong một, hai tiếng đồng hồ, hoặc hơn nữa mà không gián đoạn. Do sự kiện này, hành giả cảm thấy như mình ở trong không gian rộng lớn vô biên, tràn đầy hào quang sáng chói và thích thú tuyệt vời. Trạng thái phỉ, lạc, và vắng lặng mà hành giả chứng nghiệm lúc bấy giờ được tán dương là: *"Chắc chắn là ta chưa từng cảm thọ và chứng nghiệm hạnh phúc như thế này!"*.

Sau thời gian hai, hoặc ba tiếng đồng hồ trôi qua, niềm tin, hạnh phúc, phỉ, lạc, và an tĩnh dần dần phai nhạt. Lúc ấy hành giả có thể tiếp tục trở lại thực hành ghi nhận các tiến trình danh và sắc, phân biệt rành mạch từng tiến trình một, và có thể phân biện tận tường. Nhưng vào lúc bấy giờ, Tuệ sinh diệt cũng sinh khởi.

18. Chứng quả

Trong khi hành giả cố gắng thực hành ghi nhận, tuệ Minh sát sẽ dần dần tăng trưởng và sẽ sớm đạt đến giai đoạn xả hành trở lại.

Nếu tâm định của hành giả chưa đến mức độ hoàn hảo, chỉ có tuệ Xả hành liên tiếp phát sinh trở đi trở lại. Nhưng nếu tâm định của hành giả đã đạt đến mức hoàn toàn thì trong trường hợp hành giả Minh sát thực hành ghi nhận với quyết định chỉ nhằm thành đạt Đạo và Quả đầu tiên thì chỉ có tâm quả của Tu-đà-hoàn đạo tiến đến trạng thái chấm dứt các pháp hữu vi bằng cách *chứng Quả* [46]. Sự chứng ngộ này diễn ra chính xác giống hệt như tâm Đạo và tâm Quả đã phát sinh trước kia, khi hành giả lần đầu tiên chứng đắc Tu-đà-hoàn đạo. Chỉ có sự khác biệt duy nhất là lần này khả năng chứng nghiệm quả vị kéo dài hơn.

Đến đây hành giả phải quyết tâm vững tiến thêm: có thể lặp đi lặp lại nhiều lần sự chứng quả, thành tựu nhanh chóng, và khi đã thành tựu, ẩn náu trong quả vị ấy lâu dài, thí dụ 6, 10, 15, hoặc 30 phút, một giờ hoặc lâu hơn nữa.

Khi hành giả cố gắng chứng quả như vậy thì Tuệ sinh diệt sẽ phát sinh trước tiên. Tuần tự vững tiến trong chiều hướng này hành giả sớm đạt đến Tuệ xả hành. Nhưng nếu công trình thực hành đã đạt đến mức độ thuần thục thì Tuệ xả hành sẽ phát sinh một cách nhanh chóng, chỉ sau bốn hay năm kỳ tư tưởng ghi nhận. Nếu định lực của hành giả đã đến mức hoàn toàn, tâm quả sẽ liên tiếp rơi vào trạng thái chấm dứt, bằng cách chứng quả. Dù trong khi đi kinh hành hoặc đang thọ trai, tâm của hành giả cũng có thể nhập vào trạng thái này và quả vị thành tựu có thể kéo dài bao lâu tùy mình quyết định. Trong khi chứng nghiệm quả vị, tâm sẽ chỉ an trú trong sự chấm dứt các pháp hữu vi, và sẽ không hay biết gì khác.

19. Đạo và Quả cao thượng

Khi đã thuần thục và quen thuộc với sự chứng quả, hành giả

quyết tâm tiến đến các đạo và quả cao thượng hơn. Trong sự cố gắng ấy, hành giả phải làm gì? - Chỉ như trước, phải tiếp tục cố gắng thực hành ghi nhận (bất luận điều gì xảy ra) ở sáu cửa giác quan.

Kể từ đây hành giả phải ghi nhận tiến trình danh và sắc phát hiện ở lục căn. Khi cố gắng thực hành như vậy, đến giai đoạn Tuệ sinh diệt, hành giả sẽ nhận thấy rằng những đối tượng đầu tiên bao gồm các pháp hữu vi, hiển hiện một cách thô kệch và tâm định của mình không an trụ đúng mức. Trong thực tế, công trình khai triển tuệ Minh sát thuộc các đạo cao thượng không dễ dàng như tuệ Minh sát thuộc Thánh quả mà mình đã thành tựu trước đây. Trong thực tế thì quả thật là khó, vì phải bắt đầu trở lại như mới. Dù sao cũng không đến nỗi khó như lúc mới khởi sự lần đầu tiên. Trong một ngày, hay chỉ trong một giờ, hành giả có thể đạt đến Tuệ xả hành. Nói như vậy căn cứ trên kinh nghiệm thông thường của các hành giả ngày nay.

Những vị này cần phải được hướng dẫn từ lúc ban đầu, và họ không đặc biệt sáng suốt. Nơi đây chỉ đề cập đến hạng người thông thường. Tuy nhiên, dù đã đạt đến Tuệ xả hành, nếu ngũ căn [47] của hành giả chưa được trau dồi đầy đủ, tuệ này chỉ liên tiếp lặp đi lặp lại. Dầu vị hành giả đã chứng quả (thấp hơn) có thể nhập vào Tuệ xả hành nhiều lần trong một giờ, nhưng nếu ngũ căn chưa đủ thuần thục thì cũng không thể tiến đến tầng Đạo cao thượng hơn kế đó trong thời gian một ngày, hai ngày, hoặc hơn nữa. Vị ấy chỉ ở trong Tuệ xả hành. Nhưng nếu vào lúc bấy giờ vị ấy hướng tâm nhằm đạt đến Quả mà mình đã chứng đắc trước kia thì sẽ thành công dễ dàng, có thể trong hai, hay ba phút.

Trong trường hợp mà ngũ căn đã thuần thục, hành giả cố gắng thực hành Minh sát để tiến đến tầng đạo cao thượng hơn sẽ thấy rằng tức khắc sau khi Tuệ xả hành đã tiến triển đến mức tuyệt đỉnh

thì Đạo và Quả cao thượng sẽ phát sinh giống như trước kia (khi thành tựu Đạo và Quả đầu tiên), có nghĩa là liền sau khi những giai đoạn Thuận thứ và Chuyển tính chấm dứt. Sau Quả, giai đoạn Duyệt xét v.v... tiếp nối theo cũng cùng một lối như trước.

Bất luận gì khác liên quan đến phương pháp thực hành Minh sát và khai triển các tuệ Minh sát, thẳng tiến đến tầng A-la-hán có thể được hiểu là giống y hệt như đã trình bày ở phần trên. Do đó đây không cần phải thảo luận thêm dông dài.

*

Giờ đây, bản khái luận về *"Lịch trình tiến triển của tuệ Minh sát qua những giai đoạn thanh tịnh"* đã được soạn thảo một cách giản lược và rõ ràng để cho người hành thiền có thể thấu hiểu dễ dàng. Do đó, ở đây không trình bày đầy đủ chi tiết. Và bởi vì bài này được viết ra nhằm giúp người đọc lĩnh hội dễ dàng nên có nhiều đoạn trong *Tam tạng kinh* điển liên quan đến vấn đề không được viện dẫn, nhiều sự lặp đi lặp lại và nhiều lỗi văn chương trong cách trình bày. Tuy nhiên, người đọc có thể bỏ qua những thiếu sót đó và những phần kém đầy đủ trong sự trích dẫn kinh điển. Người khôn ngoan sáng suốt chỉ quan tâm đến ý nghĩa và mục tiêu của bài viết. Mong quý độc giả chú tâm vào điểm này.

Mặc dầu trong *Lời tựa* có viết rằng bản khái luận này được viết ra cho những vị hành giả đã đạt một vài thành quả rõ rệt trong pháp hành, những vị khác cũng có thể đọc và thu hoạch lợi ích.

Đối với quý vị này, giờ đây, để chấm dứt, Sư có lời ước nguyện và cầu chúc như sau: Cũng như một thức ăn rất ngon, có nhiều hương vị, trông rất hấp dẫn và có nhiều chất dinh dưỡng, chỉ có thể được thưởng thức trọn vẹn khi nào người ta thật sự ăn. Người không

nếm qua không thể đánh giá. Cùng như thế, chỉ có những vị đã tự mình nhận thấy và trải nghiệm mới có thể lĩnh hội trọn vẹn và đầy đủ toàn thể chuỗi những tuệ giác được phát triển như đã trình bày ở đây, không thể bằng cách nào khác.

Vậy, Sư mong tất cả quý vị thành đạt giai đoạn hiểu biết không thể còn hoài nghi, toàn thể chuỗi tiến trình phát triển các tuệ Minh sát! Ngưỡng mong tất cả quý vị tinh tấn chuyên cần để đạt được mục tiêu!

22/5/1950

Bản khái luận này, đề cập đến những giai đoạn Thanh lọc và Minh sát, được Ngài Mahāsi Sayādaw, vị thiền sư trứ danh và nhiều kinh nghiệm soạn thảo bằng tiếng Miến Điện và chuyển dịch ra Phạn ngữ, nhằm giúp những vị hành giả đã ít nhiều thấy rõ sự vật, dù kho tàng kiến thức còn khiêm tốn.

Chú giải:

[1] Nơi đây, cũng như tựa của tập khái luận này, Phạn ngữ *ñāṇa* được phiên dịch là **"Tuệ Minh sát"** (Insight). Danh từ thường dùng để dịch chữ *ñāṇa* là "sự hiểu biết" (knowledge), nhưng theo bài này những chữ "sự hiểu biết" có phần nhẹ nhàng, không diễn tả đầy đủ ý nghĩa. Tuy nhiên trong tất cả những phần sau "tuệ Minh sát" chỉ dùng để dịch chữ "Vipassanā". Khi đề cập đến những giai đoạn tuệ giác. Anh ngữ "knowledges" được dùng ở số nhiều để thích hợp với danh từ Pāli *nānāni.*

[2] Trong kinh điển Phật giáo, **bảy giai đoạn thanh lọc** *(visuddhi)* được đề cập đến trong bài kinh *"Discourse on the Stage Coaches"* số 24 của Bộ Trung A Hàm, Majjhima Nikàya, tựa đề *"Rathanavinīta Sutta"*, bài kinh về "Những trạm xe". Một câu chuyện ngụ ngôn thuật rằng vua Pasenadi đang ở Sāvatthi, có việc cần phải đi Sàketa. Bảy trạm xe liền được tổ chức dài theo con đường từ Sàvatthi đến Sàketa. Vua dùng chiếc xe đầu tiên để di chuyển xuyên qua đoạn đầu, rồi bỏ xe đó, sang qua chiếc thứ nhì để trải qua đoạn kế, rồi chiếc xe thứ ba, thứ tư v.v... để cuối cùng chiếc xe thứ bảy đưa vua thẳng vào cung điện ở Sàketa. Dựa vào câu chuyện trên Ngài Buddhaghosa soạn thảo bản Chú giải trứ danh tựa đề *Visuddhi Magga - Thanh tịnh đạo*, mô tả bảy giai đoạn "thanh tịnh" đưa chúng sinh đến trạng thái hoàn toàn trong sạch, trí tuệ tuyệt hảo và giải thoát ra khỏi mọi hình thức khổ đau phiền lụy của những kiếp sinh tồn. Bảy giai đoạn ấy là: I. Giới tịnh, II. Tâm tịnh, III. Kiến tịnh, IV. Đoạn Nghi tịnh, V. Đạo Phi Đạo Tri Kiến tịnh, VI. Đạo Tri Kiến tịnh, VII. Tri Kiến tịnh. Đây là khuôn khổ sách *"Thanh tịnh đạo" (Visuddhi-Magga)* của Ngài Buddhaghosa (xem bản dịch của Ngài Nyānamoli Thera, do Nhà xuất bản A. Semage, Colombo, Sri Lanka ấn hành).

[3] **Tiến trình di động** *(vāyo,* theo nghĩa đen là gió, không khí) là nguyên tố cuối cùng trong bốn nguyên tố chính yếu (tứ đại) cấu thành phần vật chất, sắc. Ba nguyên tố kia là Đất (có tính đặc, cứng hay mềm), Nước (có đặc tính làm dính liền), và Lửa (có đặc tính nóng hay lạnh). Trong tất cả các hình thức vật chất đều có đủ bốn nguyên tố này, không thể thiếu một. Tứ đại luôn luôn dính liền nhau và liên quan với nhau rất mật thiết. Tuy nhiên, trong một loại vật chất, thành phần này có thể trội hơn các thành phần kia. Như trong đất (theo nghĩa được hiểu thông thường) thì thành phần "đất" trội hơn ba thành phần "nước", "lửa", "gió". Trong nước thì thành phần "nước" trội hơn v.v... nhưng trong đất, cũng như trong nước, đều có đủ bốn thành phần. Trong sách này, đoạn *"Nguyên tố gió bên trong"* hàm xúc những sinh hoạt của vật chất như di động, rung chuyển, gây sức ép, tự biểu hiện dưới hình thức luồng gió lưu thông bên trong cơ thể (như hơi thở), hoặc dưới hình thức chuyển động và gây sức ép (như sự di chuyển của tay, chân hay một bộ phận nào trong thân v.v... và trở thành đối tượng của xúc giác do sức ép tạo nên).

[4] Sự **chú tâm hướng về di động** phồng lên xẹp xuống của bụng là lối thực hành do tác giả, Ngài Mahāsi Sayādaw, đưa vào làm đề mục căn bản cho phương pháp hành thiền Minh sát. Muốn có thêm chi tiết xin xem *The heart of Buddhist meditation*, do tác giả Nyānaponika Thera (Rider & Co, London, 1962), trang 94 trở lên và 106. Nếu chọn pháp Niệm hơi thở *(ānāpānasati)* theo phương pháp thông thường xin xem *"The heart of Buddhist meditation"*, trang 108 trở lên; "Mindfulness of Breathing" do tác giả Nyānamoli Thera (Buddhist Publication Society, Kandy).

[5] Theo Phật giáo *(Abhidhamma*, Vi diệu pháp), ta chỉ có thể

cảm xúc ba nguyên tố đất, lửa và gió trong phần vật chất (sắc), mà không thể tiếp nhận nguyên tố nước, dù ở trong những sự vật ở chất lỏng. Cảm xúc của ta khi đụng vào nước là do ba nguyên tố đất, lửa, gió.

[6] "**Sáu cửa"** là một lối diễn đạt bằng hình ảnh sáu giác quan (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý) vì đó là sáu đường lối tiếp xúc với trần cảnh.

[7] **"... đã nhìn thấy giáo pháp, đã đến giáo pháp ..."** Sự phối hợp danh từ thường được dùng trong những bài kinh *(Sutta)* của Đức Phật liên quan đến những vị đã chứng đắc giai đoạn đầu tiên trên con đường của chư Thánh, tức Nhập lưu, Nhất lai hay Bất lai. Xem chú thích số 33. Danh từ *Dhamma (Pháp)* ở đây là Niết bàn.

[8]

I. **Ngũ giới**, năm giới dành cho tất cả những người phật tử cư sĩ là kiêng cữ: 1. sát sinh, 2. trộm cắp, 3. tà dâm, 4. vọng ngữ, và 5. dùng chất men kích thích.

II. **Tám giới**, hay bát quan trai giới, là kiêng cữ: 1. sát sinh, 2. trộm cắp, 3. tất cả mọi hình thức thông dâm, 4. vọng ngữ, 5. dùng chất men kích thích, 6. ăn vật thực từ đúng ngọ đến sáng ngày hôm sau, 7. tránh không (a) múa, hát, đàn kèn. hay xem múa, hát, đàn kèn, (b) trang điểm, dùng tràng hoa, xức dầu thơm v.v... 8. nằm giường cao, đẹp, sang trọng. Người phật tử có tâm đạo nhiệt thành thọ tám giới này trong những ngày mồng một, rằm hoặc các ngày giới khác, nhiều hay ít ngày trong tháng, tùy theo ước nguyện của mình.

III. **Thập giới**, dành cho các thầy sa-di, hoặc vị cư sĩ nào ước nguyện thọ trì, gồm: từ giới (1) đến giới (6) giống như tám giới. Giới thứ 7. múa hát đàn kèn hoặc xem múa hát đàn kèn, 8. không trang

điểm, dùng tràng hoa, xức dầu thơm v.v... 9. không nằm giường cao, đẹp, sang trọng và 10. không nhận vàng, bạc, hoặc tiền v.v...

[9] Trong **Tứ thanh tịnh giới**, phần đầu giống như mười giới của sa-di. Ba phần kia là: thu thúc lục căn, chánh mạng trong sạch và giới hạnh trong sạch liên quan đến các nhu cầu thiết yếu của một nhà sư như vật thực, chỗ ở, trang phục, và thuốc men.

[10] **Tâm định** *(Samādhi*) là trạng thái tâm vững chắc được giữ chặt chẽ không lay chuyển (*"sam" + căn "dha"*), cột chắc tâm vào một đối tượng duy nhất. Tâm định có thể được phân biệt ở ba mức độ là 1. *khanika samādhi*, tạm định, chỉ tạm thời "định" trong một thời gian ngắn, 2. *upacàra samādhi*, cận định, mức độ an trụ đã đến gần tâm "Định" nhưng chưa vững chắc, và 3. *Appanā samādhi*, toàn định. Đây là tâm vững chắc an trụ, không lay chuyển, nhưng còn là loại tâm thuộc về Dục giới *(kāmāvacara)*, trong khi đó các tầng Thiền *(Jhānas)* thuộc về sắc giới *(rūpāvacara)* hay vô sắc giới *(arūpāvacara)*.

[11] **Ngũ uẩn thủ,** nhóm năm khối đối tượng của sự bám chấp, là: 1. sắc, 2. thọ, 3. tưởng, 4. hành, 5. thức.

[12] Cũng được gọi là ***sukkha-Vipassanā-yānika***

[13] **Theo đặc tính của nó,** trong ý nghĩa, "theo bản chất thật sự và cơ năng của nó."

[14] Pháp hành này nhằm "khai triển tuệ giác bằng cách trực tiếp chứng nghiệm" *(paccakkhañāṇa)*. Hành giả hướng tâm niệm vào những tiến trình danh và sắc bên trong mình. Vì lẽ ấy nơi đây nhấn mạnh vào điểm *"trong cuộc sống liên tục hằng ngày của mình*", có nghĩa là hành giả liên tục quán niệm các tiến trình danh và sắc bên trong chính mình. Về sau, khi đã viên mãn trực tiếp chứng nghiệm tiến trình danh và sắc bên trong, hành giả sẽ hướng sự chú niệm vào

những tiến trình bên ngoài, bằng cách suy diễn (*anumāna*). Xem trong kinh Tứ niệm xứ. *Satipatthāna Sutta*, lặp đi lặp lại đoạn "quán chiếu thân v.v... bên ngoài".

[15] **Ghi nhận**, là danh từ then chốt trong bản khái luận này. Động từ Pāli tương đương *sallakkheti (sam-lakh)* mà chữ này được phiên dịch có nghĩa "ghi nhận một cách rõ ràng", quan sát, quán xét, ghi nhận. Do đó, danh từ ghi nhận được chọn, đồng nghĩa với sự ‹chú tâm suông›, trơ trọi, hoàn toàn tách rời xa khỏi mọi suy tư, tưởng tượng hay hồi nhớ. Danh từ này được dùng trong quyển *"The heart of buddhist meditation"* (London, 1962, Rider & Co).

[16] Bản *Phụ Chú giải* kinh *Brahmajàla Sutta* giải thích như sau: Trong bản chất thật sự của những sự vật *(paramattha - dhamma),* tức theo chân đế, có hai đặc tính: **đặc tính cá biệt và đặc tính tổng quát**. Hiểu biết đặc tính cá biệt là "hiểu biết qua sự chứng nghiệm" *(paccakkhana - ñāṇa,* hiểu biết do chứng nghiệm*),* trong khi hiểu biết đặc tính tổng quát là "hiểu biết qua sự diễn đạt" *(anumāna - ñāṇa)*. Thí dụ như hiểu biết những đặc tính cá biệt của Nguyên tố di động *(vāyo - dhātu,* tức nguyên tố gió), bản chất của nó là nâng đỡ, cơ năng của nó là di động, còn đặc tính tổng quát là vô thường v.v...

[17] Ba cụm từ in bằng chữ nghiêng ***(bản chất nâng đỡ, cơ năng chánh yếu, và sự biểu hiện của nguyên tố di động)*** là cách định nghĩa tiêu chuẩn được dùng trong những bản chú giải Phạn ngữ và trong sách *Thanh tịnh đạo*. Trong trường hợp các hiện tượng tâm linh thì có thêm vào lối định nghĩa thứ tư là "nhân duyên kế cận" *(padaṭṭhāna)*. Thí dụ như định nghĩa của Nguyên tố di động (tức nguyên tố gió) trong sách *Thanh tịnh đạo* (bản dịch của Ñāṇamoli Thera trang 399).

[18] **"Tâm tịnh"** là tâm an trụ trong trạng thái toàn định hoặc cận định (xem chú giải số 10). Trong hai trạng thái định này tâm tạm thời được thanh lọc, không còn bị năm pháp triền cái gây trở ngại trên con đường tiến bộ tinh thần (xem chú giải số 20).

[19] Những **"đề mục khác "** cũng có thể cùng thuộc trong một diễn biến, thí dụ như trạng thái phồng lên-xẹp xuống luôn luôn tiếp diễn của bụng.

[20] Có năm **chướng ngại tinh thần** (*nīvarana*, pháp triền cái) gây trở ngại cho sự chú tâm là: 1. tham dục, 2. oán ghét, 3. hôn trầm dã dượi, 4. phóng dật lo âu, và 5. hoài nghi. Muốn có thêm chi tiết xin đọc *"The five Mental Hindrances and their Conquest"* của tác giả Nyanaponika Thera (The Wheel, số 27, Buddhist publication society, Kandy)

[21] **Mức độ "cùng tột"** này là giai đoạn "Tri kiến tịnh" của *Thanh tịnh đạo*. Xem Chú giải số 41 và đoạn đầu Chương XXI sách *Visuddhi Magga*.

[22] Đoạn này trích dịch từ sách *The Way of Mindfulness* của tác giả Soma Thera (ấn bản lần thứ 3, Kandy 1967) trang 104, nơi đây những danh từ "access concentration" (tạm định) hàm ý "partial absorption", (an trụ từng phần) được dùng.

[23] Phát sinh trong khi hành thiền Vắng lặng.

[24] Đây là tâm hoàn toàn an trụ mà hành giả thành tựu khi bước vào Thánh Đạo và Thánh Quả.

[25] Trong bản Chú giải bài kinh thứ 111, Anupada Sutta, của bộ *Majjhima Nikàya*, Trung A Hàm.

[26] Sách *Visuddhi Magga* nói rằng cả hai cụm từ **"Minh sát quy nạp"** và **"thấu đạt từng nhóm"** đều cùng là tên của một loại tuệ Minh sát. Theo bản chú giải của Visuddhi Magga, sách *Paramattha Manjusā,* cụm từ "Minh sát quy nạp" được dùng ở Tích Lan, còn cụm từ "thấu đạt từng nhóm" thì được dùng ở Ấn Độ.

[27] **Mười ô nhiễm của tuệ Minh sát** (*vipassanūpakkilesa*), đầu tiên được đề cập đến trong sách *Patisambhidā Magga* (PTS, tập 11, trang100) và sau đó được giải thích trong sách *Visuddhi Magga - Thanh tịnh đạo* (do Ngài Ñāṇamoli Thera phiên dịch, trang 739). Đây là mười ấn chứng phát sinh khi hành giả đạt đến Tuệ sinh diệt. Mười ấn chứng này vốn là thiện pháp, nhưng nếu không thận trọng hành giả có thể lầm tưởng rằng mức độ tiến bộ khá cao này là Thánh Quả rồi phát tâm ưa thích và luyến ái, thì nó trở thành chướng ngại (hay ô nhiễm) trên con đường thành tựu tuệ Minh sát.

[28] **Năm loại phỉ lạc** (*pīti*) được đề cập đến trong sách *Thanh tịnh đạo* là: 1. phỉ lạc chút ít, không quan trọng như rởn óc, mát mẻ v.v... 2. phỉ lạc tạm thời, chỉ phát sinh trong chốc lát cảm nghe như có kiến bò trong mình hay ruồi bu v.v... rồi dứt, 3. cảm giác như nước tràn ngập, sóng vỗ vào mình v.v... 4. cảm giác nhẹ nhàng, có khi thân hỏng lên khỏi tọa cụ, 5. cảm giác trạng thái mát mẻ thấm nhuần cùng khắp châu thân.

[29] Đoạn này đề cập đến sáu cặp yếu tố liên quan với phẩm chất của các sinh hoạt tâm linh mà theo Vi diệu pháp, có mặt trong tất cả các loại tâm thiện, mặc dầu ở mức độ khác nhau. Cặp đầu tiên là trạng thái an tĩnh của tâm vương và các tâm sở đồng phát sinh. Năm cặp khác là những loại tâm ít nhiều liên quan đến trạng thái nhẹ nhàng, nhu thuận (mềm dẻo, không thô cứng), thích ứng (có đặc tính tiêu trừ trạng thái không dùng được như tham ái, oán ghét, hoài nghi), tinh luyện (có đặc tính tiêu trừ trạng thái ương yếu), và chánh

trực (ngay thẳng, không quanh co), cùng với những tâm sở đồng phát sinh. Muốn có thêm chi tiết đọc *Abhidhamma Studies*, tác giả Nyanaponika Thera (ấn bản thứ nhì, Buddhist Publication Society), trang 81 trở lên.

[30] Sáu loại chướng ngại tâm linh này bị loại trừ do sáu cặp những yếu tố trên (được đề cập ở chú giải số 29 và những câu kế tiếp trong bài).

[31] **"Không có sinh hoạt nào khác"**, đoạn này hàm ý là không có suy tư, tưởng tượng, hồi nhớ v.v... chỉ nhất tâm chú niệm, có ghi nhận suông.

[32] **"Hướng tâm về",** ở đây là giai đoạn sơ khởi trong lộ trình tiến triển của một tư tưởng, giai đoạn "hướng về" đối tượng. Nói cách khác, đây là khoảng tư tưởng "ý môn hướng tâm" trong lộ trình tâm, như được phân tích trong Vi diệu pháp.

[33] **Đạo và Quả siêu thế** là các tầng Thánh: Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai, A-la-hán. Khi thành tựu tầng thứ nhất, Đạo và Quả Nhập lưu, chỉ còn tái sinh tối đa là bảy lần.

[34] **Khái niệm về hình thể** (*santhāna pannatti*). Hai loại khái niệm kia là khái niệm về cá thể, tức do *sự liên tục tiếp diễn* (continuity) của chuỗi dài những hiện tượng, ta có khái niệm về một cá nhân (*santati pannatti*), và khái niệm tổng hợp (*sammūha pannatti*), phát sinh do sự *cấu hợp thành nhóm* (agglomeration) của những hiện tượng.

[35] **"ý niệm về những tính chất đặc biệt của nó",** câu này giải rộng ý nghĩa của danh từ Pāli *nimitta* được dùng ở đây, có nghĩa dấu hiệu, ký hiệu, tính chất đặc biệt, hình ảnh hay ý niệm đặc biệt.

[36] **"Với những hình thể đặc thù cấu thành nó"** *(sa-viggaha):* rõ ràng, đặc biệt *(vi-)* có thể nắm lấy *(gaha)* hình thể của một vật.

[37] **Trạng thái kinh sợ**, *bhay-upatthāna*. Danh từ "*bhaya*" ở đây hàm xúc cả hai sắc thái - chủ quan và khách quan - của sự kinh sợ. Hành giả cảm nghe sợ hãi (sắc thái chủ quan), và mối hiểm họa đáng kinh sợ của đối tượng (sắc thái khách quan).

[38] Điểm này hàm xúc những tuệ giác được trình bày trong đoạn tới (từ tuệ thứ 7 đến tuệ 11).

[39] *Nirojā* theo nghĩa đen là không có bản chất dinh dưỡng.

[40] **Tuệ đưa vượt lên**, theo sách *Thanh tịnh đạo (Visuddhi Magga)*, là mức độ phát triển tuyệt đỉnh của tuệ Minh sát, và giống y hệt như ba tuệ: Xả hành, Muốn giải thoát và Quán chiếu trở lại. Được gọi là "Đưa vượt lên" bởi vì từ sự quán chiếu các pháp hữu vi, tuệ này vượt trội lên đến Thánh Đạo, lấy Niết bàn làm đối tượng.

[41] **Tuệ thuận thứ**. Theo sách *Thanh tịnh đạo (Visuddhi Magga)* Tuệ thuận thứ được gọi như vậy vì nó sinh khởi điều hòa và thuận chiều theo những trạng thái tâm trước và trạng thái tâm sau kế liền đó. Tự nó thuận chiều theo tám tuệ Minh sát trước đó cùng với những cơ năng cá biệt của từng tuệ giác và thuận chiều theo ba mươi bảy phẩm Trợ đạo (cũng gọi là Bồ Đề phần, hay ba mươi bảy yếu tố của sự giác ngộ) tiếp theo sau.

[42] **Tuệ chuyển tính** (*Gotrabhu ñāṇa*), đúng theo nghĩa từng chữ, là tuệ giác của người đã trở thành một (phần tử) trong huyết thống "*gotra*". Vị hành giả đã đạt đến tầng này bỏ lại phía sau giai đoạn tại thế, và bước vào dòng dõi của hàng Thánh nhân, tức Tu-đà-hoàn v.v... Đến đây tuệ Minh sát đã chín muồi đầy đủ để nhập vào Thánh Đạo và Thánh Quả. Tuệ chuyển tính chỉ phát sinh trong

một khoảng tư tưởng, và không còn trở lại, bởi vì tức khắc sau đó khoảng tâm Đạo Tuệ liền phát sinh.

[43] **Đạo tuệ**, *Magga Ñāṇa*, là tuệ giác có liên quan đến bốn Thánh đạo: Tu-đà-hoàn đạo, Tư-đà-hàm đạo v.v... Nơi đây, trong đoạn này, chỉ hàm xúc Tu-đà-hoàn đạo. Cũng như Tuệ chuyển tính, Đạo tuệ chỉ tồn tại trong một khoảng tư tưởng, và tức khắc sau đó liền phát sinh Quả tuệ. Quả tuệ là hậu quả tức khắc của Đạo tuệ, có thể lặp đi lặp lại nhiều lần (trong khi ấy Đạo tuệ chỉ phát sinh một lần duy nhất), và cũng có thể tùy theo ý muốn của hành giả mà phát sinh, bằng cách "Chứng quả".

[44] Đoạn này có nghĩa là giờ đây Niết bàn đã trở thành đối tượng được trực tiếp chứng nghiệm chứ không còn là một khái niệm do tưởng tượng tạo nên.

[45] **Tuệ duyệt xét ô nhiễm trở lại** vẫn còn, cho đến tầng A-la-hán, tầng thánh mà khi thành tựu, đã tận diệt tất cả mọi nhiễm ô. Không nhất thiết, nhưng ô nhiễm vẫn còn có thể khởi sinh trong ba tầng Thánh đầu tiên (Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm).

[46] Xem Chú giải số 43.

[47] **Ngũ căn** là: tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và tuệ căn. Muốn có thêm chi tiết xin đọc *The way of wisdom*, tác giả Edward Conze (The Wheel số 65/66, Buddhist Publication Society, Kandy).

MỤC LỤC

Phần I - Hướng dẫn thực hành 5

Hỏi đáp về thiền Minh sát 6

Phương pháp thực hành thiền Minh sát Vipassanā 13

Hướng dẫn trình pháp 28

Cái gì? Như thế nào? Để làm gì?
Ba câu hỏi cốt lõi trong Minh sát tu tập 42

Một số quy định của khóa thiền Minh sát tích cực 48

Phần II - Nội quy 50

Nội quy khóa thiền 51

Nội quy thiền đường 54

Đảnh lễ, tam quy, bát quan trai giới 55

I. Thỉnh truyền tam quy, bát quan trai giới 55

II. Đảnh lễ - vandana 55

III. Tam quy - tisaraṇa 56

IV. Bát quan trai giới - aṭṭhaṇga uposatha sìla 57

Kinh tụng 59

I. Tụng kinh buổi sáng 59

II. Tụng kinh buổi tối 67

Phần III - Phụ lục 79

A. Tiểu sử Thiền sư Mahāsi Sayādaw 80

B. Tiểu sử Thiền sư U Pandita Sayādaw 86

C. Tiểu sử Thiền sư Tharmanaykyaw Sayādaw 91

D. Phỏng vấn Thiền sư Mahāsi Sayādaw về thiền Minh sát 93

I. Những điều liên quan đến Vipassanā 93

II. Các kỹ thuật thiền Vipassanā ngày nay 122

E. Những giai đoạn tiến triển của thiền Minh sát 159

I. Giới tịnh 160

II. Tâm tịnh 163

III. Kiến tịnh 166

1. Tuệ phân tích danh sắc 166

IV. Đoạn nghi tịnh 168

2. Tuệ phân biệt nhân duyên 168

3. Tuệ thấu đạt 170

4. Tuệ sinh diệt 173

V. Đạo phi đạo tri kiến tịnh 177

VI. Đạo tri kiến tịnh 177

5. Tuệ diệt 178

6. Tuệ kinh sợ 181

7. Tuệ khổ 182

8. Tuệ chán nản 182

9. Tuệ muốn giải thoát 183

10. Tuệ quán chiếu trở lại 184

11. Tuệ xả hành 185

12. Tuệ đưa vượt lên 188

13. Tuệ thuận thứ 190

14. Tuệ chuyển tính 190

VII. Tri kiến tịnh 190

15. Đạo tuệ 190

16. Quả tuệ 190

17. Tuệ duyệt xét 190

18. Chứng quả 192

19. Đạo và Quả cao thượng 193

Chú giải 197

"Cẩm nang hướng dẫn khóa thiền Minh sát Vipassanā" này được thành tựu nhờ sự cúng dường thanh cao của các thí chủ: *Chị Hằng Cần Thơ, Đặng Chi Nhi, Như Quỳnh, Gia đình Trí Đăng, Nguyễn Thị Lệ Hằng, Nguyễn Lê Lụa, Nguyễn Thanh Nhàn, Thạch Thị Đông Hà, Luong Chi Mai, Gia đình Pháp Phượng, Hoàng Phương Dung, Lê Cát Trọng Lý, Nguyễn Thanh Tú, Hữu Đạo - Thu Trang, Gia đình Sucitta, Gia đình Huỳnh Linh Phương, Gia đình Vương Lệ Quyên, Gia đình Chương Dương (Loan Trần), Diệu Hòa, Gia đình Ngô Văn Sơn, Gia đình Lê Hữu Trí, Nguyễn Thu Hằng… cùng các thí chủ ẩn danh khác.*

Nguyện cho phước thiện cúng dường ấn tống sách này mang lại phước báu vô lượng tới tất cả các thí chủ cùng mọi thành viên gia đình, thân bằng, quyến thuộc của các thí chủ ngay trong kiếp sống này và các kiếp sống mai sau, và tạo duyên lành giúp tất cả sớm đạt được giác ngộ giải thoát hoàn toàn mọi khổ đau phiền não, đạt được hạnh phúc thật sự, tự do thật sự - Niết bàn.

Sādhu! Sādhu! Sādhu! Lành thay! Lành thay! Lành thay!

"Nguyện hồi hướng mọi công đức và phước báu tới tất cả các thiện nam tín nữ cùng muôn loài chúng sinh trong tam giới, nguyện cho tất cả sớm giác ngộ giải thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau, phiền não đạt được hạnh phúc thật sự, tự do thật sự - Niết bàn!"

Mọi đóng góp ý kiến xin gửi tới:

Sumangala Bhikkhu Viên Phúc

Tel: +95 9798 456 105

Email: lqtonline@gmail.com

Facebook: Sumangala Bhikkhu Viên Phúc

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
Số 4 - Tống Duy Tân, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Điện thoại: 024.3825.2916; Website: nxbhanoi.com.vn

CẨM NANG HƯỚNG DẪN
KHÓA THIỀN MINH SÁT VIPASSANĀ

Chịu trách nhiệm xuất bản
Tổng Giám đốc - Tổng Biên tập
LÊ TIẾN DŨNG

Biên tập: HOÀNG CHÂU MINH
Thiết kế: TUTO. HOÀNG VŨ
Bìa: XUÂN HUY
Sửa bản in: CHÂU MINH

In 0.00 cuốn, khổ 14x20cm tại ..... Địa chỉ: .....
Quyết định xuất bản số ..... ngày .....
Xác nhận đăng ký xuất bản số .....-2020/CXBIPH/.....-...../HN
In xong nộp lưu chiểu quý I năm 2020.